PRECOR®

Manual do proprietário

Discovery™ Series Selectorized Line

Diretrizes de segurança importantes para os proprietários

Siga estas diretrizes para manter uma condição de funcionamento adequada do equipamento:

Importante: *não modifique o equipamento ou qualquer uma das peças nem remova permanentemente qualquer peça do equipamento. Não utilize peças acessórias que não sejam recomendadas pela Precor, visto que essas peças podem provocar lesões.*

- Apenas técnicos qualificados devem executar todas as manutenções regulares.
- Verifique se todos os elementos de fixação estão apertados com segurança. Os cabos devem estar seguros em ambas as extremidades e devidamente roscados. As pilhas de pesos devem estar seguras e a funcionar devidamente. Os acessórios de pega devem estar seguros e conectados devidamente.
- Certifique-se de que os treinadores, funcionários das instalações e os técnicos de manutenção compreendem como se utiliza o equipamento, conhecem as diretrizes de segurança importantes e reconhecem potenciais problemas, tais como um cabo gasto, acessórios soltos ou soldas com fendas.
- O treino de musculação necessita de uma concentração significativa por parte das instalações e do seu pessoal para manter a qualidade do ambiente de fitness. Se for possível, as instalações devem fornecer supervisão direta do equipamento de fitness em todas as alturas pelas pessoas entendidas sobre o funcionamento seguro do equipamento e treinadas para reconhecer potenciais problemas.
- Se qualquer membro do pessoal verificar uma utilização pouco segura do equipamento, este deverá dirigir-se ao utilizador diretamente, demonstrar a técnica correta e rever as *Informações de segurança importantes para os utilizadores*. *A Precor recomenda a colocação de uma cópia das Informações de segurança importantes para os utilizadores perto do equipamento e num local de destaque.*
- Certifique-se de que o equipamento está estável e está colocado numa superfície sólida. O equipamento foi concebido para estar sem apoio; contudo, pode ser aparafusado ao piso para ter mais estabilidade. A Precor recomenda vivamente que o equipamento seja aparafusado ao piso para reduzir o risco de queda do equipamento devido a uma utilização imprópria. Visto que a construção do piso varia, entre em contacto com um engenheiro civil profissional para aparafusar de forma adequada.
- Coloque o equipamento a, pelo menos, 1 metro (40 polegadas) longe das paredes ou mobiliário de cada lado do equipamento e 1 metro (40 polegadas) longe dos objetos por detrás do equipamento. Relativamente ao equipamento Functional Training, certifique-se de que o espaço de funcionamento tem largura suficiente para permitir que os cabos sejam totalmente estendidos em todas as direções possíveis.
- Verifique o equipamento com cuidado com base nos planos de inspeção recomendados definidos neste manual, incluindo verificações diárias, semanais, mensais e anuais. Certifique-se de que todas as ligações dos parafusos estão apertadas e que os cabos roscados estão devida e firmemente seguros em ambas as extremidades.

- Coloque um aviso de «fora de serviço» no equipamento durante a manutenção do equipamento ou na área envolvente. Não deverá ser permitido que os utilizadores operem o equipamento até que este tenha sido inspecionado e funcione corretamente. Se uma parte do equipamento precisar de manutenção, não deixe que o equipamento seja utilizado até que seja reparado.

  Coloque um aviso de «fora de serviço» no equipamento e certifique-se de que o pessoal das instalações não permite a utilização do equipamento até que esteja a funcionar corretamente.

- Ao trabalhar com as pilhas de pesos, não tente libertar quaisquer conjuntos bloqueados sozinho, visto que isto pode provocar lesões. Com a ajuda de outra pessoa, volte a colocar com cuidado a pilha de pesos na posição correta com a placa superior apoiada no primeiro peso.
- Não permita que o equipamento seja utilizado se a placa superior ou a pilha de pesos estiverem fixos numa posição vertical. Com a ajuda de outra pessoa, volte a colocar com cuidado o equipamento na posição correta com a placa superior apoiada no primeiro peso. Inspecione o cabo para se certificar de que está encaixado em todas as roldanas.
- Não coloque o equipamento no exterior ou em superfícies molhadas.

Aprovação de segurança

Todo o equipamento de musculação Discovery Selectorized da Precor foi concebido e testado segundo a norma EN957 e as normas ASTM aplicáveis.

Informações de segurança importantes para os utilizadores

Antes de iniciar qualquer programa de fitness, deve obter um exame físico completo do seu médico.

Equivalente francês do parágrafo anterior para os mercados canadianos: *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

Ao utilizar o equipamento de exercício, deverá sempre tomar as precauções básicas necessárias, incluindo o seguinte:

- Se não sabe como operar um equipamento, peça a um colaborador das instalações, como um treinador, para demonstrar como se utiliza o equipamento e para explicar quaisquer instruções de segurança.
- Não permita que crianças utilizem ou estejam perto do equipamento. Não deixe crianças sem supervisão perto do equipamento.
- Utilize o equipamento apenas para a sua finalidade pretendida. Não utilize peças acessórias que não sejam recomendadas pelo fabricante, visto que essas peças podem provocar danos.
- Utilize vestuário e calçado apropriados para o seu treino — não utilize roupas largas.
- **Não se esforce demasiado nem treine até à exaustão.** Tenha bom senso quando estiver a trabalhar com pesos. Evite a utilização de peso excessivo, pois pode provocar lesões.
- Se sentir dores, fraqueza, tonturas ou sintomas fora do normal, pare imediatamente de fazer exercício e consulte o seu médico.
- Mantenha a cabeça, os membros, os dedos e o cabelo longe de todas as peças móveis enquanto o equipamento estiver a ser utilizado. Mantenha as mãos longe das cavilhas de suporte.
- Nunca deixe cair nem introduza objetos nas aberturas do equipamento.
- Verifique se todos os elementos de fixação estão apertados com segurança. Os cabos devem estar seguros em ambas as extremidades e devidamente roscados. As pilhas de pesos devem estar seguras e a funcionar devidamente. Os acessórios de pega devem estar seguros e conectados devidamente. Preste particular atenção à condição dos cabos e das extremidades dos mesmos. Se detetar uma extremidade do cabo solta ou algum desgaste, quer do cabo, quer do invólucro do cabo, não utilize o produto e solicite imediatamente alguém que se encontre nas instalações.
- Verifique sempre o equipamento antes de o utilizar. Se detetar um potencial problema, solicite imediatamente a ajuda de alguém nas instalações. Não utilize o equipamento até que as instalações tenham verificado se o equipamento está a trabalhar corretamente. Não tente reparar equipamentos estragados ou encravados.
- Não utilize o equipamento no exterior ou em superfícies molhadas.
- Não deixe cair nem bata com a pilha de pesos enquanto faz exercício.
- Certifique-se de que o pino do seletor foi completamente inserido. Utilize apenas o pino fornecido pelo fabricante. Em caso de dúvida, solicite a ajuda de alguém nas instalações.
- Nunca fixe os pesos com pinos numa posição elevada. Não utilize o equipamento se a placa superior ou a pilha de pesos estiverem fixos numa posição vertical. Avise o pessoal das instalações de que o equipamento necessita de reparação e de que é necessário assegurar que o mesmo está a funcionar corretamente.
- Não utilize o equipamento se tiver sido colocado um aviso de «fora de serviço».
- Leia todas as instruções afixadas, incluindo todas as instruções e avisos de segurança.

Índice

Diretrizes de segurança importantes para os proprietários 1
Aprovação de segurança 2

Informações de segurança importantes para os utilizadores ... 3

Especificações e utilização do produto 5
Directrizes de segurança importantes 5
Guia do utilizador do equipamento de Curl de bíceps 6
Guia do utilizador do equipamento de Desenvolvimento peitoral 7
Guia do utilizador do equipamento de Prensa de ombros 8
Guia do utilizador do equipamento de Tração lateral 9
Guia do utilizador do equipamento de Remada sentado 10
Guia do utilizador do equipamento de Aberturas de peito/Deltoide posterior 11
Guia do utilizador do equipamento de Tríceps sentado 12
Guia do utilizador do equipamento de Extensão de tríceps 13
Guia do utilizador do equipamento de Extensão do joelho 14
Guia do utilizador do equipamento de Flexão do joelho sentado 15
Guia do utilizador do equipamento de Cadeira adutora 16
Guia do utilizador do equipamento de Abdutores 17
Guia do utilizador do equipamento de Prensa de pernas 18
Guia do utilizador do equipamento de Extensão de glúteo 19
Guia do utilizador do equipamento de Flexão do joelho deitado 20
Guia do utilizador do equipamento de Rotação do tronco 21
Guia do utilizador do equipamento de Extensão dorsal 22
Guia do utilizador do equipamento de Elevação lateral 23
Guia do utilizador do equipamento de Abdominal 24
Guia do utilizador do equipamento de Tração lateral divergente 25
Guia do utilizador do equipamento de Prensa de ombros convergente 26
Guia do utilizador do equipamento de Prensa peitoral convergente 27
Guia do utilizador do equipamento de Remada baixa divergente 28
Guia do utilizador do equipamento de Extensão dos soleares sentado 29

Manutenção 30
Antes de iniciar 30
Inspeção diária 32
Inspeção semanal 37
Inspeção mensal 40
Manutenção anual 41

Especificações e utilização do produto

Directrizes de segurança importantes

ATENÇÃO: Antes de utilizar o equipamento, leia estas instruções e todas as etiquetas. O incumprimento desta instrução poderá resultar em lesões graves.

- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com o funcionamento desta unidade utilizem ou se aproximem desta.
- Antes de iniciar qualquer programa de fitness, consulte o seu médico para realizar um exame físico completo. Pergunte ao seu médico a frequência cardíaca apropriada à sua idade e ao seu nível de fitness.
- Se sentir dores, mal-estar ou tonturas, pare o exercício de imediato.

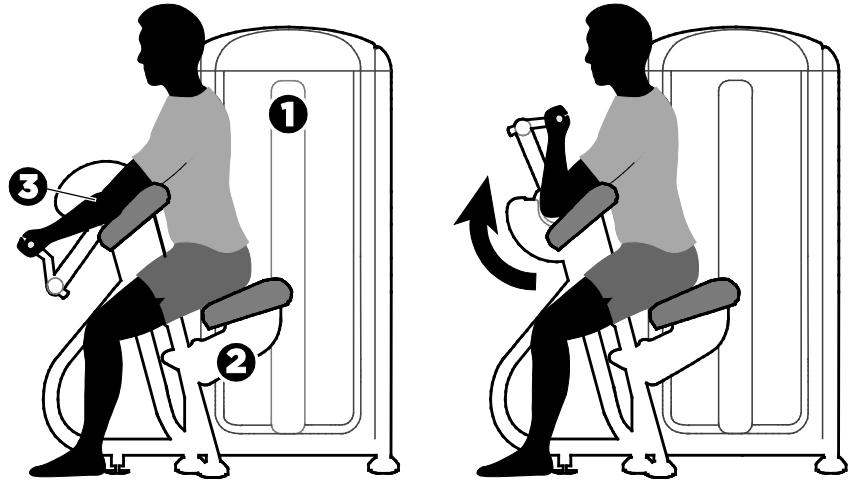
Esta secção fornece as seguintes informações para cada equipamento:

- Configuração dos exercícios
- Instruções de utilização do equipamento
- Dicas de treino
- Especificações do equipamento

Guia do utilizador do equipamento de Curl de bíceps

Os músculos dos bíceps braquiais servem uma variedade de funções, desde ajudá-lo a dobrar o cotovelo para rodar o seu antebraço a levantar o seu braço acima da sua cabeça. Bíceps fortes irão ajudá-lo a levantar itens com maior confiança e estão envolvidos numa variedade de desportos e atividades, tais como natação, transporte de caixas, ténis e bowling.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste a altura do assento de forma que a parte superior dos braços fique apoiada na pá.
3	Alinhe os seus cotovelos com o pino.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Dobre ligeiramente os seus cotovelos antes de iniciar o movimento.
- Flita os braços num movimento controlado.
- Retorne lentamente à posição inicial, mantendo o cotovelo ligeiramente dobrado entre cada repetição.

Dicas de treino

- Mantenha a parte superior dos braços apoiada na pá e mantenha sempre a coluna numa posição neutra.
- Para manter o ritmo igual para cada repetição, conte até dois em cada direção que se mova.

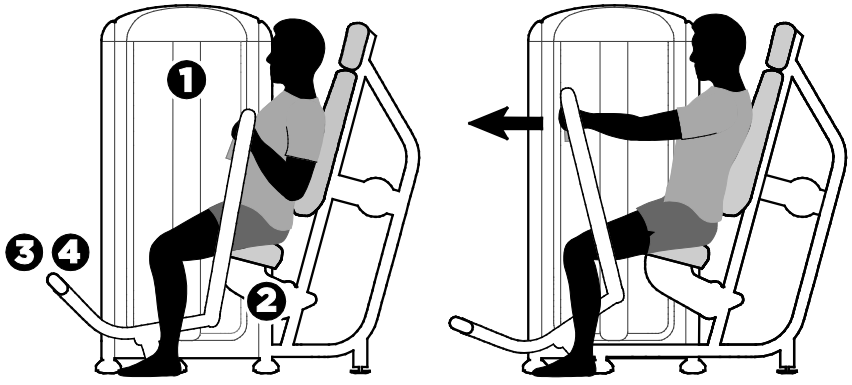
Especificações

Dimensões do equipamento	119 cm C x 112 cm L x 150 cm A (47" C x 44" L x 59" A)
Área de trabalho	125 cm C x 135 cm L (49" C x 53" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	197 kg (434 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Desenvolvimento peitoral

O equipamento de Desenvolvimento peitoral treina os músculos envolvidos nos movimentos de empurrar na parte superior do corpo, incluindo os músculos peitorais e os tríceps. Fortalecer estes músculos ajudará os exercitantes a tornarem-se mais eficientes em desportos como a natação ou o futebol americano e em atividades diárias como levantar-se ou abrir uma porta.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste o assento de forma que as pegas fiquem alinhadas com o peito.
3	Utilize o apoio para o pé para puxar as pegas para a frente para uma posição inicial confortável.
4	Agarre as duas pegas e solte lentamente o apoio para o pé. Coloque firmemente os pés no chão.

Ação

- Estique os braços num movimento controlado.
- Volte lentamente para a posição inicial.
- Utilize o apoio para o pé para colocar as pegas na posição de repouso.

Dicas de treino

- Evite bloquear os cotovelos.
- Para variar o seu treino, experimente ambas as pegas.

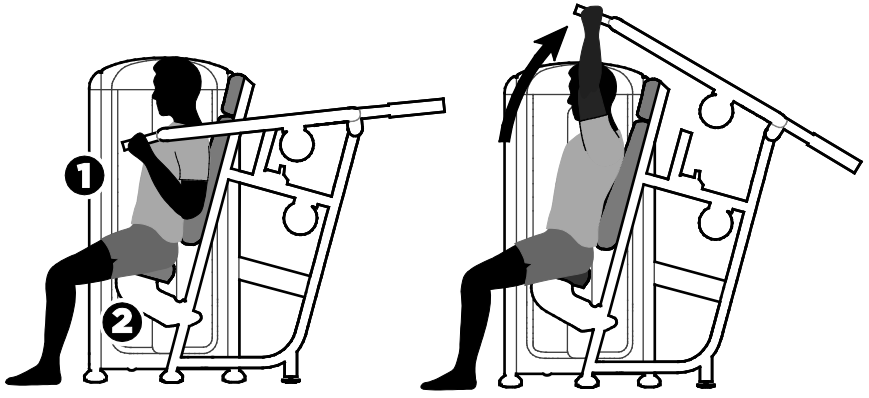
Especificações

Dimensões do equipamento	147 cm C x 150 cm L x 150 cm A (58" C x 59" L x 59" A)
Área de trabalho	163 cm C x 150 cm L (64" C x 59" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	240 kg (530 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Prensa de ombros

Dada a incrível amplitude de movimentos e de envolvimento em atividades, tais como elevar, transportar, empurrar e puxar, a força nos ombros é crítica para o sucesso de atividades desportivas e diárias. O equipamento de Prensa de ombros tem como alvo os músculos deltoides e também está ligado a outros grupos musculares de apoio, tais como os tríceps e a parte superior das costas.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste o assento de forma que as pegas estejam ligeiramente acima dos ombros.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Estique os braços num movimento controlado e mantenha as costas pressionadas contra a pá.
- Retorne lentamente à posição inicial e evite que as pilhas de pesos se toquem entre repetições.

Dicas de treino

- Mantenha os pulsos numa posição neutra durante o exercício.
- Evite bloquear os cotovelos no final da sua amplitude de movimentos.

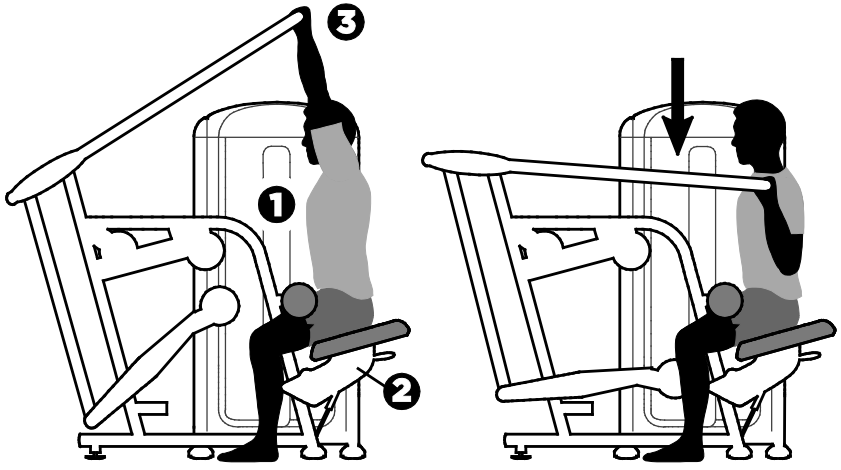
Especificações

Dimensões do equipamento	170 cm C x 132 cm L x 150 cm A (67" C x 52" L x 59" A)
Área de trabalho	226 cm C x 158 cm L (89" C x 62" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	244 kg (538 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Tração lateral

Como o nome do equipamento sugere, a Tração lateral foi concebida especialmente para fortalecer os músculos latissimus dorsi (mais conhecido como grande dorsal). Este músculo grande ajuda-o a rodar o braço e a puxar os ombros para baixo e para trás.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste o assento de forma que as pás das coxas fixem as suas pernas na posição correta.
3	Levante-se, agarre as pegas com as mãos e volte para a posição sentada.

Ação

- Comece com os braços esticados e os cotovelos ligeiramente dobrados.
- Puxe as pegas até ao nível do queixo num movimento controlado.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Mantenha uma boa postura e a coluna numa posição neutra.
- Evite puxar as pegas atrás do pescoço.
- Evite abanar o corpo para criar dinâmica quando estiver a puxar cargas pesadas.

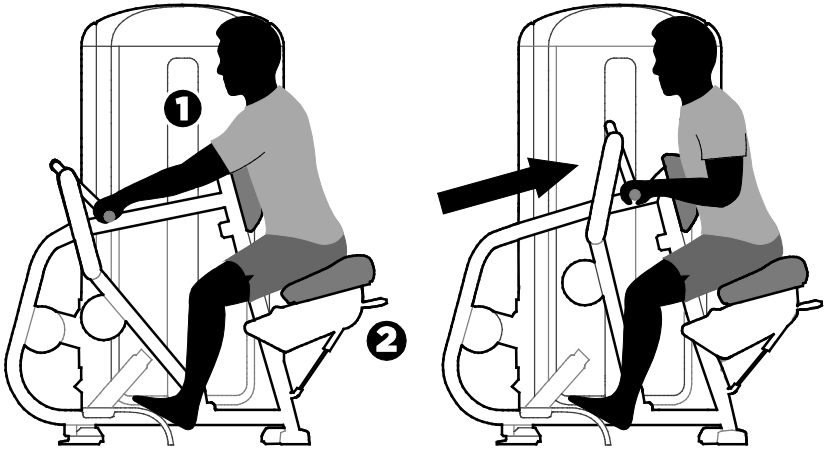
Especificações

Dimensões do equipamento	170 cm C x 155 cm L x 196 cm A (67" C x 61" L x 77" A)
Área de trabalho	201 cm C x 160 cm L (79" C x 63" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	281 kg (619 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Remada sentado

O equipamento de Remada sentado tem como alvo os músculos envolvidos nos movimentos de puxar, incluindo o grande dorsal, trapézio, bíceps, deltoides e romboides. Este exercício ajuda não apenas a desenvolver a força das costas, como também apoia uma postura correta. Durante este exercício, a pá do peito permite que os utilizadores se estabilizem devidamente e permite isolar esses músculos para apoiar o desenvolvimento de força concentrada.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste o assento de forma que a pá do peito esteja ligeiramente abaixo do nível dos ombros.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Dobre ligeiramente os seus cotovelos antes de iniciar o movimento.
- Puxe as pegas na sua direção num movimento controlado.
- Retorne lentamente à posição inicial, mantendo o cotovelo ligeiramente dobrado entre cada repetição.

Dicas de treino

- Mantenha a cabeça numa posição neutra e o peito firmemente encostado à pá do peito.
- Evite levantar os ombros quando estiver a executar o movimento.

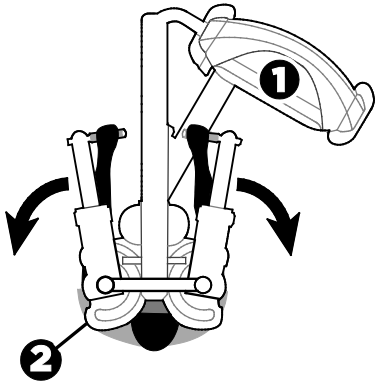
Especificações

Dimensões do equipamento	130 cm C x 125 cm L x 150 cm A (51" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	132 cm C x 150 cm L (52" C x 59" L)
Pilha de pesos	108 kg (240 lb)
Peso do equipamento	230 kg (508 lb)

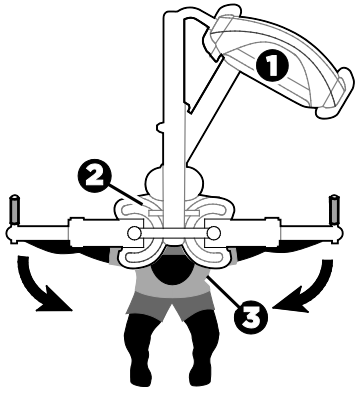
Guia do utilizador do equipamento de Aberturas de peito/Deltoide posterior

Este equipamento duplo permite treinar tanto o peito e o deltoide/músculos superiores das costas alternando a posição sentada. Funcionalmente, estes movimentos complementam-se uns aos outros; à medida que os seus músculos peitorais contraem e os deltoides se estendem para desacelerar o movimento. O contrário também é possível quando os músculos posteriores contraem. O fortalecimento destes grupos de músculos apoiará a força de empurrar e puxar, assim como a estabilização dos ombros.

Configuração



Posição inicial de Deltoid posterior



Posição inicial da Abertura de peito

Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste o limitador de amplitude de cada braço para a posição inicial mostrada.
3	Ajuste o assento de forma que as pegas fiquem à altura dos ombros.

Ação

- Agarre as pegas superiores (Deltoid posterior) ou as pegas inferiores (Abertura de peito).
- Com os braços esticados, os cotovelos ligeiramente dobrados, mova-se controladamente através da amplitude de movimentos.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Evite bloquear os cotovelos.
- Para fazer o movimento de abertura de peito, defina a posição inicial um pouco à frente da linha média do seu corpo.
- Evite levantar os ombros quando estiver a executar o movimento.

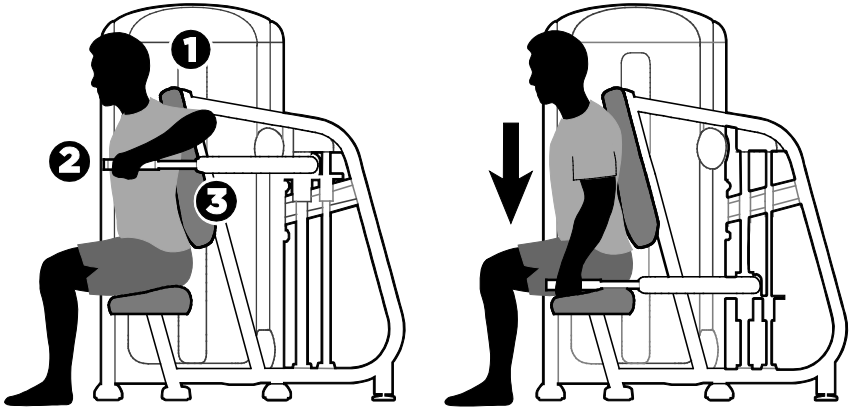
Especificações

Dimensões do equipamento	137 cm C x 142 cm L x 213 cm A (54" C x 56" L x 84" A)
Área de trabalho	208 cm C x 208 cm L (82" C x 82" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	269 kg (594 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Tríceps sentado

Este exercício tem como objetivo exercitar os tríceps e os grupos musculares peitorais. O equipamento de Tríceps sentado oferece um movimento apoiado e orientado que replica o caminho do movimento dos tríceps nas barras paralelas.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Agarre as duas pegas com as mãos junto à parte lateral do corpo.
3	Sente-se com as costas encostadas à pá.

Ação

- Pressione para baixo num movimento controlado.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Mantenha a cabeça numa posição neutra durante o exercício.
- Mantenha os cotovelos junto à parte lateral do corpo durante o exercício.
- Mantenha o contacto com as pás à medida que executa o movimento.

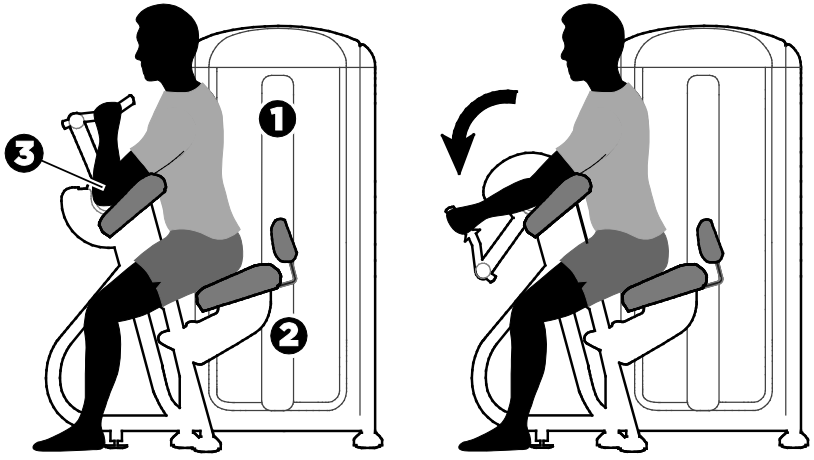
Especificações

Dimensões do equipamento	119 cm C x 125 cm L x 150 cm A (47" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	170 cm C x 125 cm L (67" C x 49" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	255 kg (563 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Extensão de tríceps

O equipamento de Extensão de tríceps isola os tríceps. Estes músculos ajudam, fundamentalmente, a endireitar o braço e são essenciais nos movimentos de lançamento e de alcance.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste a altura do assento de forma que a parte superior dos braços fique apoiada na pá.
3	Alinhe os seus cotovelos com o pino.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Estique os braços num movimento controlado.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Mantenha a parte superior dos braços apoiada na pá.
- Mantenha o seu cotovelo ligeiramente dobrado no fim da sua amplitude de movimentos.

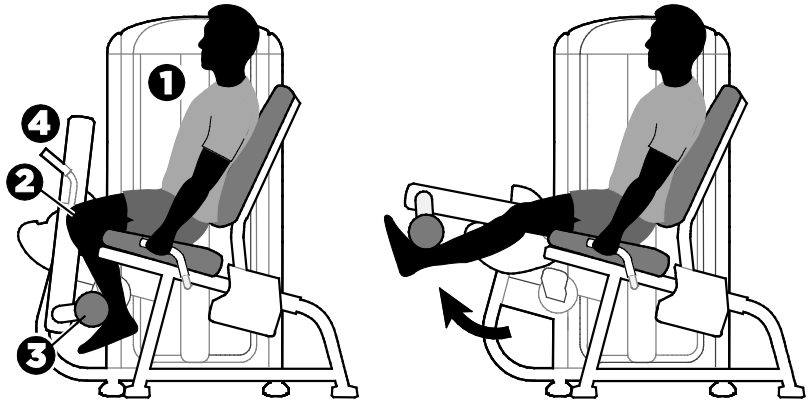
Especificações

Dimensões do equipamento	119 cm C x 112 cm L x 150 cm A (47" C x 44" L x 59" A)
Área de trabalho	125 cm C x 122 cm L (49" C x 48" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	200 kg (442 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Extensão do joelho

O equipamento de Extensão do joelho isola os quadríceps, um grupo muscular fundamentalmente envolvido nos movimentos da extensão do joelho. Caminhar, correr e passar de uma posição sentada para uma posição de pé são apenas algumas das formas de os quadríceps conduzem os nossos movimentos diários.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Alinhe os joelhos com o pino, ajustando a pá das costas.
3	Ajuste a pá do rolo para uma posição confortável acima do tornozelo.
4	Coloque o braço de movimento na posição inicial pretendida.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Estique as pernas num movimento controlado.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Evite bloquear os joelhos na extensão máxima.
- Mantenha contacto com a pá das costas durante a amplitude de movimentos.

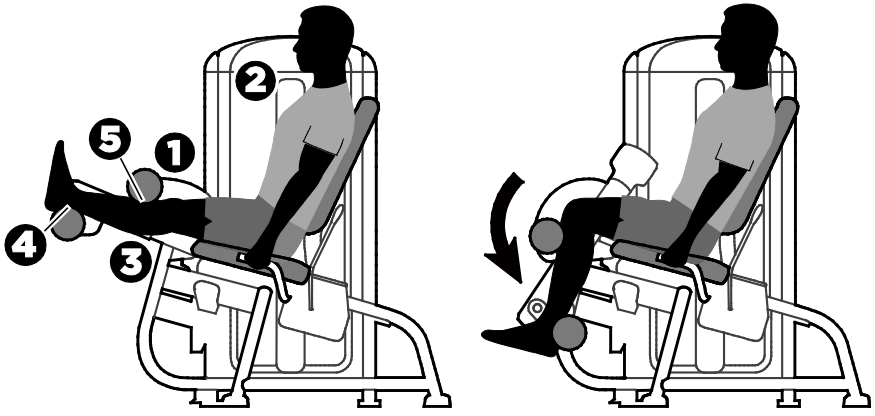
Especificações

Dimensões do equipamento	135 cm C x 125 cm L x 150 cm A (53" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	168 cm C x 127 cm L (66" C x 50" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	261 kg (575 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Flexão do joelho sentado

O equipamento de Flexão do joelho sentado tem como alvo os tendões, um grupo muscular envolvido em ações tal como dobrar o joelho e estender a anca.

Configuração



Número	***Ação***
1	Ajuste o braço de movimento para uma posição mais baixa para uma entrada mais fácil no equipamento.
2	Selecione um peso apropriado.
3	Alinhe os joelhos com o pino, ajustando a pá das costas.
4	Ajuste a pá do tornozelo para uma posição confortável.
5	Certifique-se de que a pá da tíbia se encontra posicionada abaixo da rótula.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Dobre as pernas num movimento controlado.
- Quando atingir a contração máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Evite bloquear os joelhos na posição inicial.
- Mantenha contacto com a pá das costas durante a amplitude do movimento.

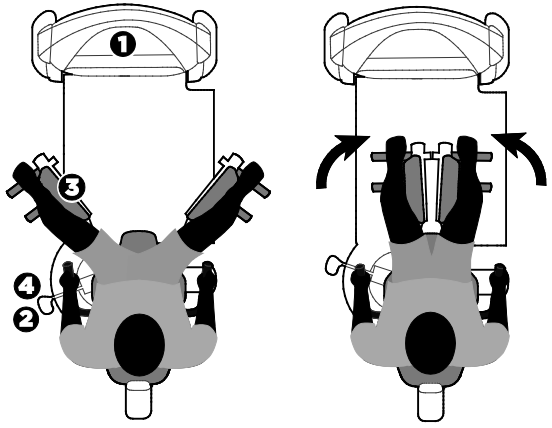
Especificações

Dimensões do equipamento	155 cm C x 125 cm L x 150 cm A (61" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	201 cm C x 127 cm L (79" C x 50" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	269 kg (594 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Cadeira adutora

O equipamento de Cadeira adutora tem como alvo os adutores, um grupo muscular importante mediais que apoiam a estabilidade da anca e do joelho e ajudam no movimento da parte inferior do corpo. Este grupo muscular está envolvido nos movimentos da parte inferior do corpo que envolvem mover as pernas em direção ao centro do seu corpo, tal como cruzar as pernas ou deslizar os pés para os lados.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Use a pega de ajuste para fechar os braços de movimento.
3	Sente-se com a parte interior das coxas nas pás das coxas.
4	Abra os braços de movimento, colocando-os na posição inicial pretendida.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Aperte firmemente as coxas para dentro num movimento controlado.
- Quando atingir a contração máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Selecione a posição inicial na qual as suas ancas estejam confortáveis e que, mesmo assim, forneça a maior amplitude de movimentos possível.
- É possível ajustar os braços de movimento para fora. Utilize a pega de ajuste para os mover para dentro.

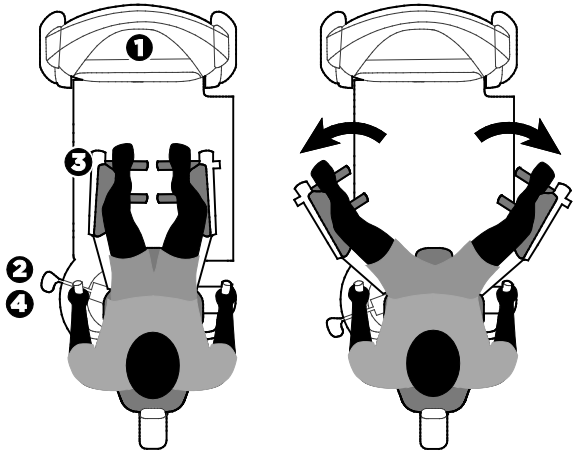
Especificações

Dimensões do equipamento	168 cm C x 76 cm L x 150 cm A (66" C x 30" L x 59" A)
Área de trabalho	168 cm C x 140 cm L (66" C x 55" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	247 kg (544 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Abdutores

O equipamento de Abdutores tem como alvo os músculos abdutores da anca, mais conhecidos como glúteos. Estes músculos apoiam a estabilidade da anca, do joelho e do tornozelo, enquanto está de pé ou caminha, e estão envolvidos no movimento lateral e na rotação da anca.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Utilize a pega de ajuste para colocar os braços de movimento numa posição ligeiramente aberta.
3	Sente-se com a parte exterior das coxas nas pás das coxas.
4	Coloque os braços de movimento de forma que as pernas fiquem juntas.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Pressione as coxas para fora num movimento controlado.
- Quando atingir a contração máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- É possível ajustar os braços de movimento para dentro. Utilize a pega de ajuste para os mover para fora.
- Evite movimentos aos solavancos durante este exercício.
- Mantenha contacto com a pá das costas durante o exercício.

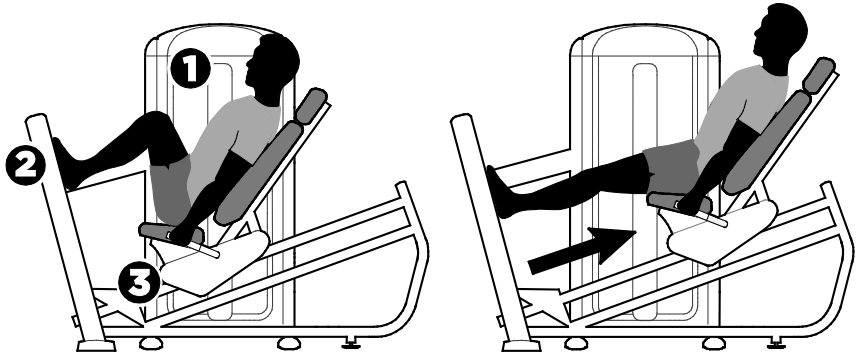
Especificações

Dimensões do equipamento	168 cm C x 76 cm L x 150 cm A (66" C x 30" L x 59" A)
Área de trabalho	168 cm C x 140 cm L (66" C x 55" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	247 kg (544 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Prensa de pernas

O equipamento de Prensa de pernas oferece uma alternativa ou um complemento para o exercício de agachamento. Este treina os glúteos, tendões e quadríceps para aumentar a força da parte inferior do corpo e a produção de força e oferece benefícios quer para iniciantes quer para atletas.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Sente-se e coloque os pés na placa para os pés a uma distância aproximada à largura dos ombros com a parte inferior da perna perpendicular à placa para os pés.
3	Levante a pega do assento e posicione o assento de forma que os seus joelhos fiquem num ângulo de 90 graus. Solte a pega para bloquear a posição inicial antes de iniciar o movimento.

Ação

- Estique as pernas num movimento controlado.
- Quando atingir a contração máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Evite bloquear os joelhos.
- Mantenha sempre as costas em contacto com as pás.
- Ao variar a posição dos pés mudará o efeito do treino.

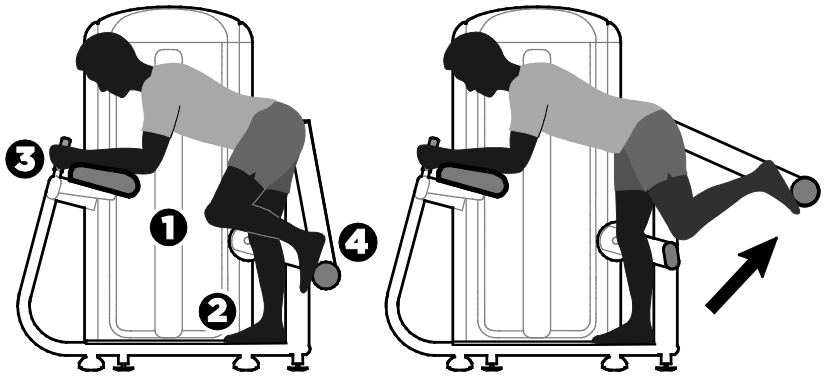
Especificações

Dimensões do equipamento	196 cm C x 122 cm L x 150 cm A (77" C x 48" L x 59" A)
Área de trabalho	221 cm C x 122 cm L (87" C x 48" L)
Pilha de pesos	182 kg (400 lb)
Peso do equipamento	397 kg (875 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Extensão de glúteo

O equipamento de Extensão de glúteo tem como alvo o músculo gluteus maximus, com um menor grau de concentração nos outros glúteos e tendões. O gluteus maximus é um dos músculos mais fortes no corpo e ajuda-nos a ficar em pé, levantar, caminhar e esticar ao mesmo tempo que estabiliza a pélvis.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Coloque os pés ligeiramente à frente do braço de movimento.
3	Agarre as duas pegas, mantendo as costas direitas e a anca estável.
4	Coloque a parte dianteira dos pés no braço de movimento.

Ação

- Rode a perna para cima de forma controlada.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.
- Repita o exercício com a outra perna.

Dicas de treino

- Mantenha a cabeça numa posição neutra durante o exercício.
- Para que o exercício incida sobre diferentes músculos, varie a posição do corpo relativamente ao braço de movimento.
- Alterne a perna com que inicia o exercício em cada sessão.

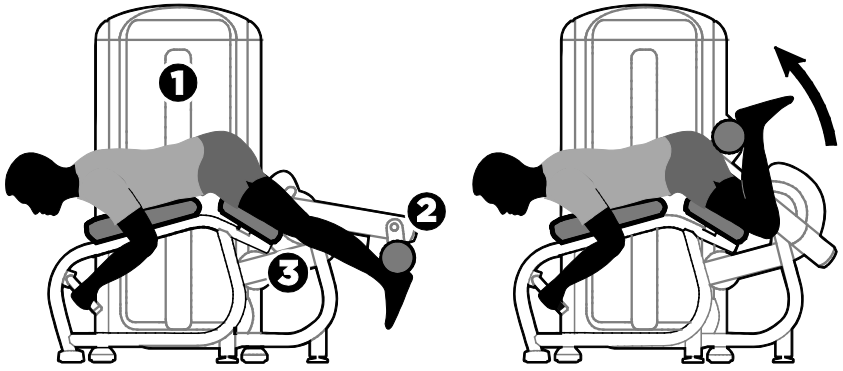
Especificações

Dimensões do equipamento	135 cm C x 102 cm L x 150 cm A (53" C x 40" L x 59" A)
Área de trabalho	213 cm C x 102 cm L (84" C x 40" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	203 kg (448 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Flexão do joelho deitado

O equipamento de Flexão do joelho deitado tem como alvo os tendões, um grupo muscular envolvido em ações tal como dobrar o joelho e estender a anca.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste a pá do tornozelo para uma posição confortável.
3	Alinhe os joelhos com o pino e deite-se de barriga para baixo sobre as pás da anca e do peito.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Dobre as pernas num movimento controlado.
- Quando atingir a contração máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Se a pá dos tornozelos se mover ao longo dos gémeos durante o exercício, reposicione o corpo de forma que os seus joelhos fiquem alinhados com o pino.
- Para trabalhar melhor os tendões, estique os dedos dos pés.
- Para trabalhar melhor os gémeos, flexione os pés.

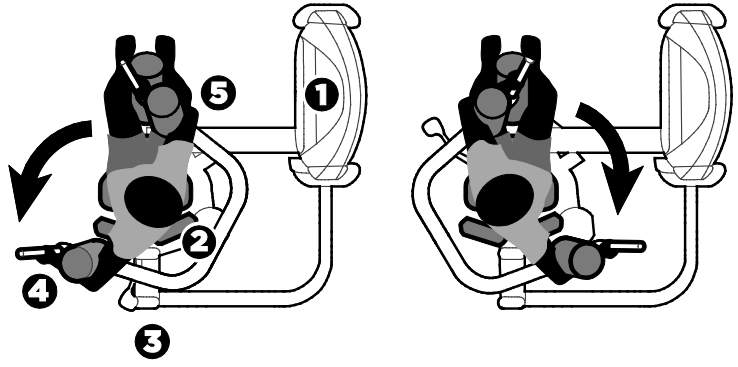
Especificações

Dimensões do equipamento	155 cm C x 122 cm L x 150 cm A (61" C x 48" L x 59" A)
Área de trabalho	168 cm C x 127 cm L (66" C x 50" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	225 kg (497 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Rotação do tronco

O equipamento de Rotação do tronco tem como alvo os músculos oblíquos internos e externos, com um menor grau de ênfase no músculo rectus abdominis. Estes músculos estão fundamentalmente envolvidos nos movimentos rotacionais e transferem força por todo o corpo. Um exemplo real da manobra de ação do músculo rectus abdominis é a de um lançador de basebol a atirar uma bola contra a neve.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Sente-se com as costas apoiadas nas pás.
3	Selecione a posição inicial (esquerda ou direita).
4	Coloque os cotovelos na parte exterior dos rolos e agarre as duas pegas.
5	Aperte cuidadosamente a pá de apoio com os joelhos.

Ação

- Enquanto suporta a parte superior do corpo com os braços e mãos, rode para a direção pretendida num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contração máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.
- Repita os exercícios na outra posição inicial.

Dicas de treino

- Utilize um peso mais leve e faça um maior número de repetições neste exercício.
- Não aperte demasiado as pegas durante o treino.
- Mantenha a coluna numa posição neutra e contraia os músculos abdominais antes de cada rotação.

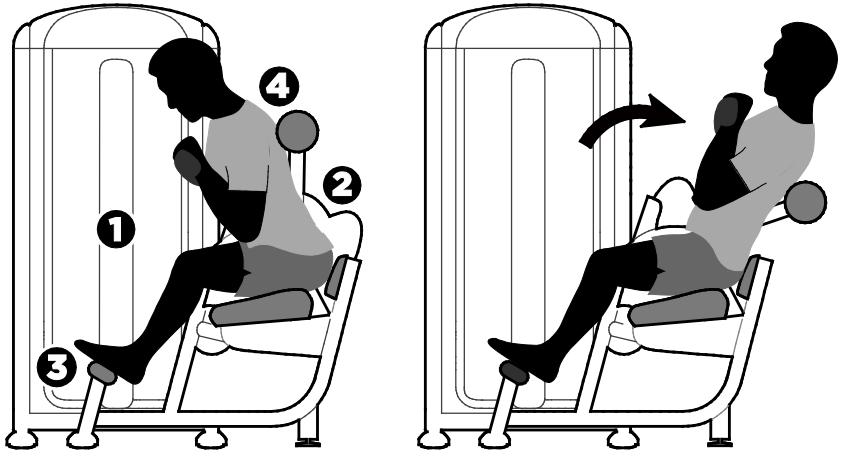
Especificações

Dimensões do equipamento	127 cm C x 137 cm L x 150 cm A (50" C x 54" L x 59" A)
Área de trabalho	135 cm C x 163 cm L (53" C x 64" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	205 kg (451 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Extensão dorsal

Este equipamento concentra-se nos músculos da parte inferior das costas que ajudam a estender a coluna e auxiliam nos movimentos rotacionais. O movimento do equipamento de Extensão dorsal complementa os músculos treinados durante os exercícios abdominais.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste o braço de movimento para uma posição inicial confortável.
3	Posicione os pés nos apoios dos pés.
4	Apoie a parte inferior das costas na pá das costas.

Ação

- Cruze os braços em frente ao peito.
- Estenda as costas num movimento controlado enquanto mantem a coluna numa posição neutra.
- Quando atingir a contração máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Mantenha a zona lombar apoiada na pá das costas.
- Evite esticar demasiado.
- Os principiantes devem começar por uma amplitude de movimentos reduzida.

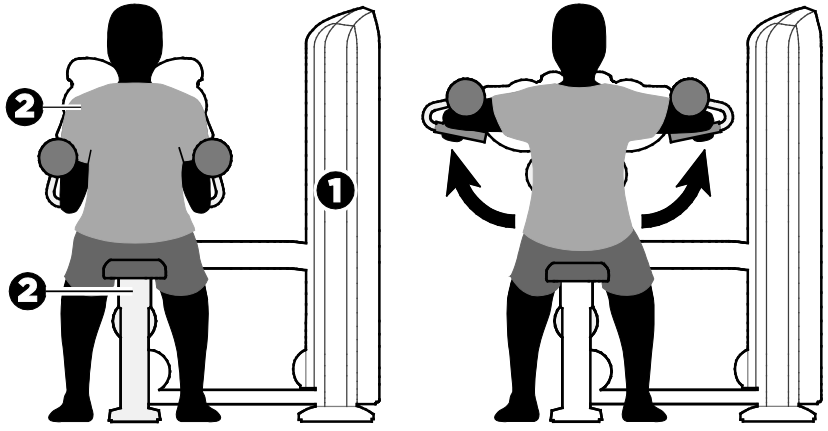
Especificações

Dimensões do equipamento	122 cm C x 109 cm L x 150 cm A (48" C x 43" L x 59" A)
Área de trabalho	198 cm C x 130 cm L (78" C x 51" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	221 kg (488 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Elevação lateral

O equipamento de Elevação lateral tem como alvo principal os músculos deltoides dos ombros. Os músculos deltoides fortes são utilizados em quase todos os movimentos de elevação e transporte da parte superior do corpo, especialmente nos movimentos de elevação lateral.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste a altura do assento de forma que os ombros fiquem alinhados com os pinos.

Ação

- Agarre as duas pegas e posicione a parte superior dos braços apoiada nas pás dos braços.
- Rode os braços para cima num movimento controlado até atingir uma posição horizontal.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Se as pás dos braços se moverem ao longo da parte superior dos braços durante o exercício, ajuste a altura do assento de forma que os seus joelhos fiquem corretamente alinhados com os pinos.
- Para reduzir o risco de contusão no ombro, evite levantar as pás do braço acima da altura do ombro.

Especificações

Dimensões do equipamento	135 cm C x 125 cm L x 150 cm A (53" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	135 cm C x 142 cm L (53" C x 56" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso do equipamento	226 kg (498 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Abdominal

O equipamento de Abdominal tem como alvo os músculos oblíquos e o rectus abdominis. Estes músculos estão criticamente envolvidos na flexão do corpo e transferem força por todo o corpo. Músculos abdominais fortes contribuem para melhorar a postura, eficiência de movimentos e aumenta o desempenho desportivo.

Configuração

Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste a altura do assento para que o pino central do braço de movimento se alinhe com o seu umbigo.
3	Sente-se com as ancas e as costas contra as pás e com os braços apoiados no topo das pás dos cotovelos.
4	Coloque os pés confortavelmente sobre ou sob o suporte para os pés.

Ação

- Aperte os seus abdominais e mova o peito na direção das ancas.
- Quando atingir a contração máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Concentre a sua força nos músculos abdominais e não nos braços para iniciar o exercício.

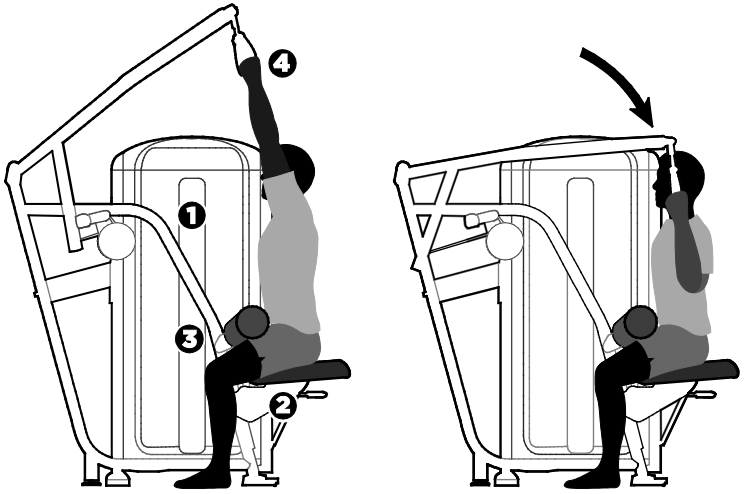
Especificações

Dimensões do equipamento	132 cm C x 127 cm L x 150 cm A (52" C x 50" L x 59" A)
Área de trabalho	158 cm C x 140 cm L (62" C x 55" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	255 kg (560 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Tração lateral divergente

Como o nome do equipamento sugere, a Tração lateral foi concebida especialmente para fortalecer os músculos latissimus dorsi (mais conhecido como grande dorsal). Este músculo grande ajuda-o a rodar o braço e a puxar os ombros para baixo e para trás.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste o assento para que as suas pontas dos dedos toquem nas pegas.
3	Ajuste a pá da coxa para baixo até esta entrar em contacto com o topo das suas coxas.
4	Agarre as pegas com as duas mãos e volte para a posição sentada.

Ação

- Comece com os braços esticados e com o cotovelo ligeiramente dobrado.
- Puxe as pegas até ao nível do queixo num movimento controlado.
- Retorne lentamente à posição inicial e evite que as pilhas de pesos se toquem entre repetições.

Dicas de treino

- Varie o seu treino rodando a pega para alterar a sua posição inicial.
- Desafie os seus músculos com movimentos de braços bilaterais, unilaterais ou alternados.
- Evite abanar o corpo para criar dinâmica quando estiver a puxar cargas pesadas.
- Evite puxar as pegas atrás do pescoço.
- Mantenha a coluna numa posição neutra durante o exercício.

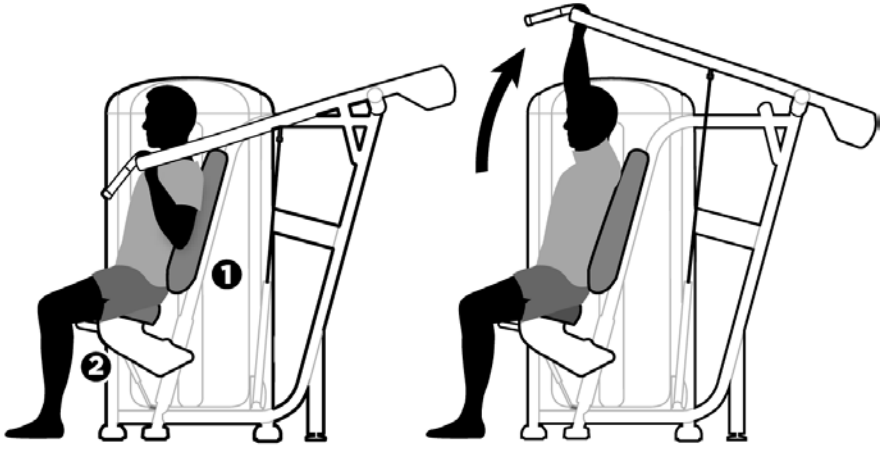
Especificações

Dimensões do equipamento	147 cm C x 125 cm L x 206 cm A (58" C x 49" L x 81" A)
Área de trabalho	173 cm C x 142 cm L (68" C x 56" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	274 kg (602 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Prensa de ombros convergente

Dada a incrível amplitude de movimentos e de envolvimento em atividades, tais como elevar, transportar, empurrar e puxar, a força nos ombros é crítica para o sucesso de atividades desportivas e diárias. O equipamento de Prensa de ombros convergente tem como alvo os músculos deltoides e também está ligado a outros grupos de apoio dos músculos, tais como os tríceps e a parte superior das costas.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste o assento de forma que as pegas estejam ligeiramente acima dos ombros.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Estique os braços num movimento controlado e mantenha as costas pressionadas contra a pá.
- Retorne lentamente à posição inicial e evite que as pilhas de pesos se toquem entre repetições.

Dicas de treino

- Desafie os seus músculos com movimentos de braços bilaterais, unilaterais ou alternados.
- Para variar a sua rotina, utilize as pegas verticais.
- Mantenha o pulso numa posição neutra durante o exercício
- Evite bloquear os cotovelos no final da sua amplitude de movimentos.

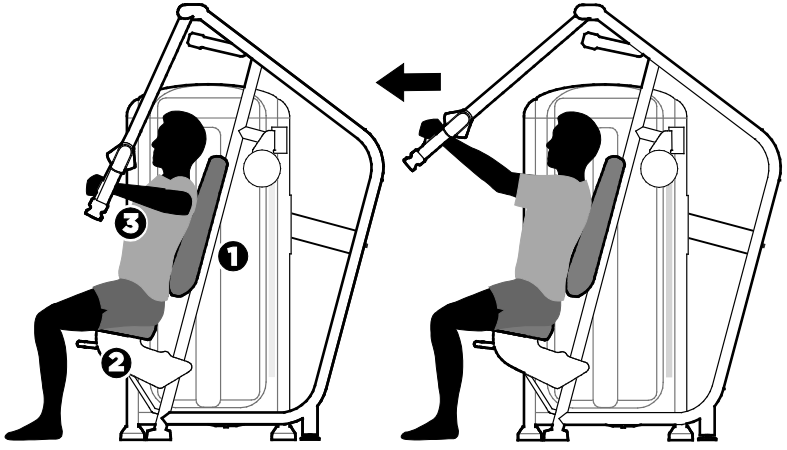
Especificações

Dimensões do equipamento	155 cm C x 153 cm L x 155 cm A (61" C x 60" L x 61" A)
Área de trabalho	178 cm C x 153 cm L (70" C x 60" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso do equipamento	249 kg (547 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Prensa peitoral convergente

O equipamento de Prensa peitoral convergente treina os músculos envolvidos nos movimentos de empurrar na parte superior do corpo, incluindo os músculos peitorais e os tríceps. Fortalecer estes músculos ajudará os exercitantes a tornarem-se mais eficientes em desportos como a natação ou o futebol americano e em atividades diárias como levantar-se ou abrir uma porta.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Ajuste o assento de forma que as pegas fiquem alinhadas com o peito.
3	Puxe o ajuste da pega para baixo para definir uma posição inicial de forma que os cotovelos estejam a um ângulo de aproximadamente 90 graus.

Ação

- Estique os braços num movimento controlado.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Evite bloquear os cotovelos no final da sua amplitude de movimentos.
- Desafie os seus músculos com movimentos de braços bilaterais, unilaterais ou alternados.
- Selecione uma posição inicial que seja confortável para a articulação dos ombros.

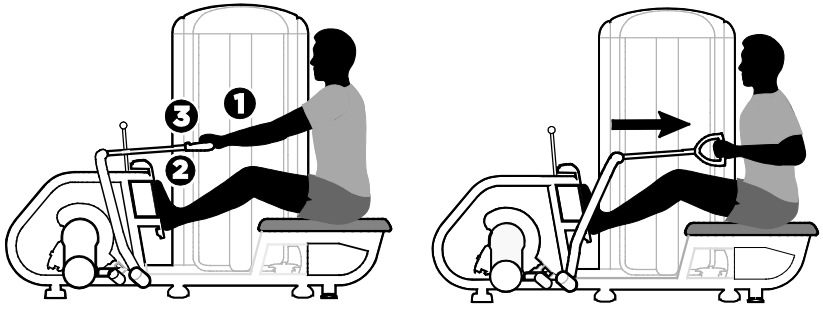
Especificações

Dimensões do equipamento	127 cm C x 160 cm L x 186 cm A (50" C x 63" L x 73" A)
Área de trabalho	127 cm C x 178 cm L (50" C x 70" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	278 kg (612 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Remada baixa divergente

O equipamento de Remada baixa divergente tem como alvo os músculos envolvidos nos movimentos de puxar, incluindo o grande dorsal, trapézio, bíceps, deltoides e romboides. Este exercício ajuda não apenas a desenvolver a força das costas, como também apoia uma postura correta. Durante este exercício. o utilizador deve manter o tronco estabilizado para manter um alinhamento espinal correto.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Posicione os pés nos apoios dos pés.
3	Agarre nas pegas com as duas mãos.

Ação

- Comece com os braços esticados enquanto mantem o cotovelo ligeiramente dobrado.
- Puxe as pegas até ao nível do peito num movimento controlado.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Mantenha uma boa postura e evite abanar o corpo para trás e para a frente para gerir as cargas pesadas.
- Varie o seu treino rodando a pega para alterar a sua posição inicial.
- Desafie os seus músculos com movimentos de braços bilaterais, unilaterais ou alternados.

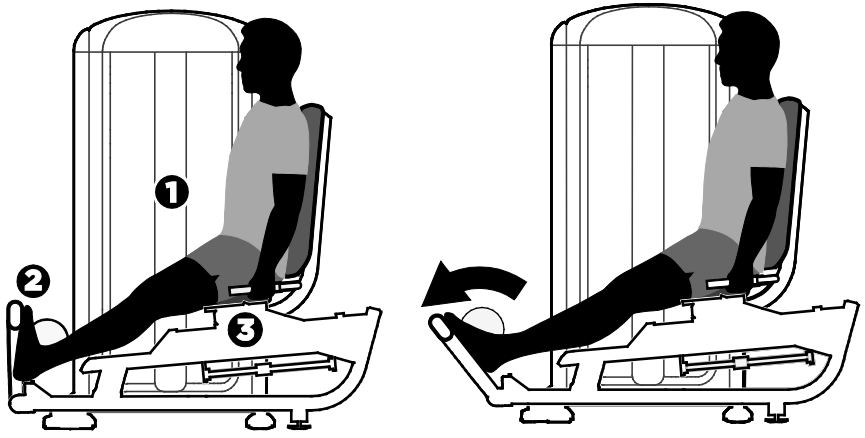
Especificações

Dimensões do equipamento	201 cm C x 120 cm L x 150 cm A (79" C x 47" L x 59" A)
Área de trabalho	201 cm C x 150 cm L (79" C x 59" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso do equipamento	272 kg (598 lb)

Guia do utilizador do equipamento de Extensão dos soleares sentado

O equipamento de Extensão dos soleares sentado tem como alvo os músculos envolvidos no levantamento do calcanhar no movimento diário e desportivo. O movimento propulsor para saltar, correr e subir escadas é apenas uma das funções essenciais destes músculos.

Configuração



Número	***Ação***
1	Selecione um peso apropriado.
2	Coloque a parte dianteira dos pés nos pedais.
3	Ajuste o assento para que os seus joelhos fiquem ligeiramente dobrado.

Ação

- Agarre as duas pegas.
- Estique os pés num movimento controlado.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Para um treino unilateral, mantenha os pés nos pedais, mas estenda apenas um pé para empurrar.

Especificações

Dimensões do equipamento	135 cm C x 112 cm L x 150 cm A (53" C x 44" L x 59" A)
Área de trabalho	165 cm C x 137 cm L (65" C x 54" L)
Pilha de pesos	182 kg (400 lb)
Peso do equipamento	325 kg (716 lb)

Manutenção

Antes de iniciar

A Precor recomenda a implementação de um programa de manutenção exaustivo que incorpore as inspeções de segurança regulares por técnicos de manutenção qualificados conforme especificado neste manual.

Este manual explica como efetuar a manutenção da linha Discovery Selectorized Line da Precor de equipamento de musculação comercial. Fornece informações sobre itens que necessitam de inspeção e manutenção diárias, semanais, mensais e anuais. Deve realizar as tarefas que são apropriadas para o equipamento que está a ser submetido a manutenção e ignorar aquelas que não se aplicam.

Este manual abrange os procedimentos de manutenção gerais que pode realizar nas instalações de fitness. Contudo, se o equipamento necessitar de intervenções técnicas para além dos procedimentos de manutenção abrangidos por este manual, consulte *Como obter apoio*.

Importante: *adquira sempre peças sobresselentes e equipamento da Precor. Muitas peças são testadas e fabricadas especificamente para o equipamento de musculação comercial da Precor. Se utilizar peças não aprovadas pela Precor, poderá anular a Garantia limitada da Precor. A utilização de peças não aprovadas pela Precor pode provocar lesões.*

A Precor recomenda que os técnicos de manutenção leiam e compreendam totalmente as directrizes de segurança e os procedimentos de manutenção abrangidos por este manual.

Observação: se o equipamento necessitar de ser montado, é fornecido um guia de montagem separado. Para mais informações sobre como utilizar um equipamento, consulte a etiqueta de instruções que se encontra no equipamento e a secção *Especificações e utilização do produto* neste manual.

Ferramentas recomendadas

Recomendamos que mantenha as seguintes ferramentas disponíveis para inspecionar e efetuar a manutenção do equipamento:

- Conjunto completo combinado de chaves de caixa de 12,7 mm (½ polegada) a 23,81 mm (15⁄16 de polegada)
- Conjunto completo de tomadas de 12,7 mm (½ polegada) a 23,81 mm (15⁄16 de polegada)
- Chave para porcas hexagonais: 6,35 mm (¼ de polegada)
- Chave inglesa ajustável de 30,48 cm (12 polegadas)
- Conjunto completo de chaves hexagonais de 1,98 mm (5⁄64 de polegada) a 9,53 mm (⅜ de polegada)
- Martelo de borracha
- Chave de fendas Phillips
- Chave de fendas hexagonal de 4,76 mm (3⁄16 de polegada) (extremidade esférica ou em forma de T)

Como obter apoio

Não deve tentar efetuar intervenções técnicas no equipamento de musculação, excepto as tarefas de manutenção descritas neste manual. Caso detecte a falta de algum item, contacte o seu revendedor. Se necessitar de mais informações relacionadas com os contactos do apoio ao cliente ou uma lista dos centros de apoio autorizados Precor, visite o Web site da Precor www.precor.com.

Se tiver alguma dúvida relacionada com um equipamento, localize o seu número de série e entre em contacto com o Apoio ao cliente Precor. A Precor utiliza o número de série para determinar o modelo e ano do produto. Normalmente, é possível encontrar o número de série debaixo do suporte do assento.

Para referência futura, escreva os números de série, os números do modelo e as datas de compra do seu equipamento de treino de musculação Precor no espaço fornecido. Talvez seja melhor listar todas as informações sobre o equipamento abaixo para uma referência mais fácil.

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

N.º do modelo:_____ N.º de série:_____

Data da aquisição:_____

Inspeção diária

Terá de realizar as seguintes tarefas diariamente para assegurar a manutenção e o bom funcionamento do equipamento.

- Limpar o estofo.
- Limpar o revestimento.
- Verificar se as pás estão gastas.
- Limpar e inspecionar as estruturas.
- Inspeccionar todos os elementos de fixação.
- Inspecionar os cabos e as ligações da extremidade.
- Verificar etiquetas de aviso e de instruções.

Realize as tarefas que são apropriadas para o equipamento que está a ser submetido a manutenção e ignore aquelas que não se aplicam.

Limpar o estofo

Para remover a sujidade da superfície e a transpiração, limpe o estofo diariamente com um sabão neutro e uma solução de água num frasco vaporizador. Pulverize as superfícies estofadas ligeiramente e seque com um pano limpo.

Importante: *para limpar os estofos, não utilize produtos de limpeza que possam ter estes ingredientes: solventes, álcool, amoníaco ou petróleo. Em vez disso, utilize um produto de limpeza com um detergente neutro.*

Limpar o revestimento

ATENÇÃO: para evitar danos nos revestimentos, limpe-os de acordo com as instruções desta secção. Utilize um pano limpo e não abrasivo e limpe pressionando ligeiramente para evitar riscar a superfície.

Para limpar os revestimentos, a Precor recomenda misturar algumas gotas de detergente líquido suave em 3,79 litros (1 galão) de água e utilizar a mesma para limpar o equipamento com um pano suave. Limpe o sabão utilizando um outro pano suave e água limpa.

Técnicas de limpeza impróprias podem riscar ou danificar facilmente os revestimentos. Para evitar problemas, limpe o pó dos revestimentos com um pano limpo e sem pelo e pressione ligeiramente. Evite esfregar terra ou areia na superfície.

Importante: *NÃO utilize acetonas, aromáticos, ésteres, sprays de limpeza de vidros, álcool, componentes de cozinha abrasivos, soluções de limpeza ou solventes à base de amoníaco (tais como acetona, benzeno, gasolina, tetracloreto de carbono ou diluentes).*

Verificar se as pás estão gastas

Inspecione as pás quanto a fendas nos estofos, costuras rompidas e soltas, grampos soltos e parafusos de montagem soltos. Substitua as pás conforme necessário (consulte *Como obter apoio* para adquirir novas pás).

Importante: *não volte a estofar pás nem utilize pás não aprovadas pela Precor.*

Limpar e inspecionar as estruturas

Para remover a graxa e a sujidade, limpe as estruturas diariamente com um sabão neutro e uma solução de água num frasco vaporizador. Limpe o equipamento com um pano húmido e seque completamente. Certifique-se de que limpa as partes pintadas e cromadas ou chapeadas.

Para restaurar e manter o brilho das partes cromadas, utilize um produto de limpeza de crómio comercial.

À medida que limpa, verifique se as estruturas têm fendas, ferrugem e outros danos. Certifique-se que as soldas estão sólidas e os elementos de fixação estão devidamente fixados.

Inspecionar todos os elementos de fixação

Os elementos de fixação podem ficar soltos com uma utilização normal. Inspecione todas as porcas, parafusos e outros elementos de fixação para se certificar de que estão presos e instalados corretamente.

Certifique-se de que verifica os elementos de fixação nas juntas aparafusadas para se certificar de que as ligações estão seguras. Se um elemento de fixação estiver solto mas em boas condições, volte a apertá-lo. Se estiver preocupado com a integridade do elemento de fixação, remova-o, limpe as roscas e verifique se existem danos como fendas, roscas danificadas, corrosão ou ferrugem. Volte a instalar o elemento de fixação se lhe parecer que está em boas condições. Caso contrário, retire o equipamento de funcionamento até que possa ser instalado um novo elemento de fixação corretamente. Pode encomendar novos elementos de fixação do Apoio ao cliente. Para mais informações, consulte *Como obter apoio*.

Importante: *a qualidade e as especificações do elemento de fixação variam consideravelmente. Substitua apenas pelo elemento de fixação aprovado pela Precor e especificamente desenvolvido para esta aplicação precisa. O incumprimento desta instrução irá anular a Garantia limitada Precor.*

Inspecionar os cabos e as ligações da extremidade

ATENÇÃO: inspecione regularmente e com cuidado cabos, roldanas, elementos de fixação e equipamento relacionado. Substitua qualquer cabo aos primeiros sinais de desgaste utilizando apenas peças sobresselentes fornecidas pela Precor. Com a utilização regular, o cabo pode ficar gasto e inutilizável. Uma falha súbita de um cabo gasto pode provocar lesões graves num utilizador. Consulte *Como obter apoio* para adquirir peças sobresselentes.

Inspecione diariamente os cabos e as ligações das extremidades e substitua-os se estiverem danificados. Verifique se existem dobras, cabos desgastados, deterioração do revestimento do cabo. Procure sinais de desgaste, especialmente nas extremidades frisadas dos cabos e perto das roldanas.

***Importante**: os cabos devem ser substituídos imediatamente se ficarem danificados para evitar possíveis lesões nos utilizadores.*

Alguns sinais óbvios de danos nos cabos são os seguintes:

1. Cabos internos expostos, alongamentos ou cortes no revestimento ou revestimento quebrado na área que passa sobre uma roldana
2. Um padrão em ziguezague ou ondulado
3. Dobras que podem indicar danos internos
4. Uma cobertura com diâmetro reduzido na extremidade
5. Uma cobertura em forma de balão

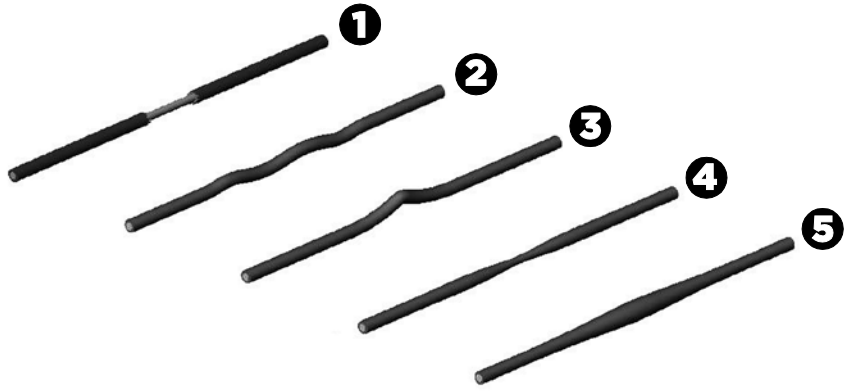


Figura 1: Sinais de danos no cabo

Além de inspecionar os cabos e as ligações das extremidades quanto a danos, verifique o seguinte:

- Certifique-se de que cada cabo é ajustado e apertado corretamente no topo das pilhas de pesos.
- Verifique as roldanas do cabo, as ligações da extremidade e os encaixes finais. Certifique-se de que todas as ligações estão apertadas, ajustando a tensão do cabo conforme necessário.
- Certifique-se de que o parafuso do cabo se encontra roscado na haste do seletor no mínimo sete vezes ou a pelo menos 13 mm (1⁄2 polegada). A distância apresentada deve ser de 19 mm (¾ de polegada) ou menos. Aperte o contraporca de fixação até aos 68 N-m (600 polegadas/libras). Consulte a figura seguinte.

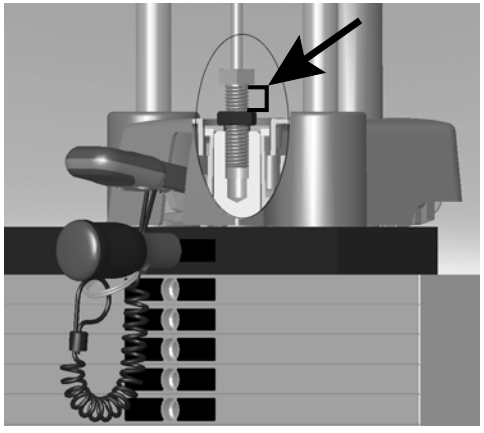


Figura 2: A distância deve ser de 0-7/8 polegadas (22 mm) ou inferior

Verificar etiquetas de aviso e de instruções

Inspecione as etiquetas de aviso e de instruções diariamente para se certificar de que todas as informações podem ser lidas com clareza. Se alguma parte não estiver visível ou se parte da etiqueta não estiver colada corretamente, substitua a etiqueta imediatamente (consulte *Como obter apoio* para informações de compra).

Limpe as etiquetas conforme necessário com um sabão neutro e uma solução de água num frasco vaporizador e seque completamente com um pano macio.

A figura seguinte mostra um exemplo de uma etiqueta de instruções para o utilizador.

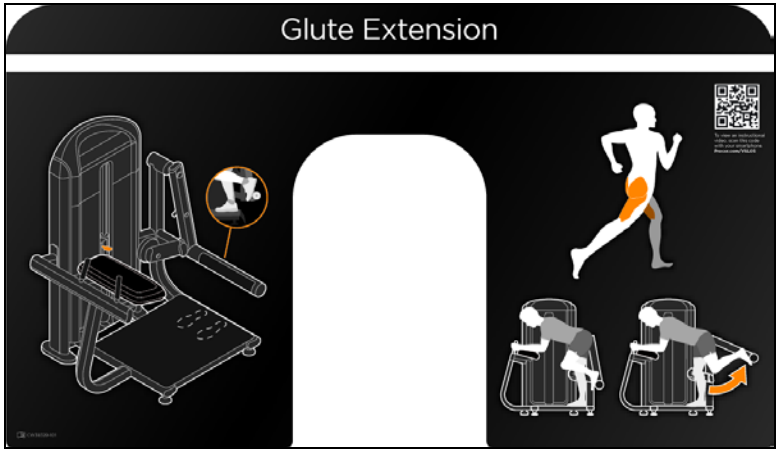


Figura 3: Etiqueta de instruções de exemplo para a linha Discovery Series Selectorized Line

Os produtos Precor estão equipados com várias etiquetas de aviso padrão. As duas figuras seguintes mostram etiquetas de aviso de amostra que poderá ver no equipamento, dependendo do modelo e linha de produto:

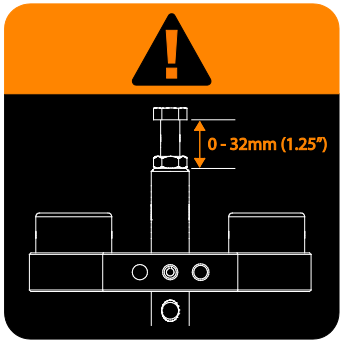


Figura 4: Poderá existir uma etiqueta de aviso em cima ou perto das pilhas de pesos onde se encontra aparafusado um parafuso do cabo na haste do seletor

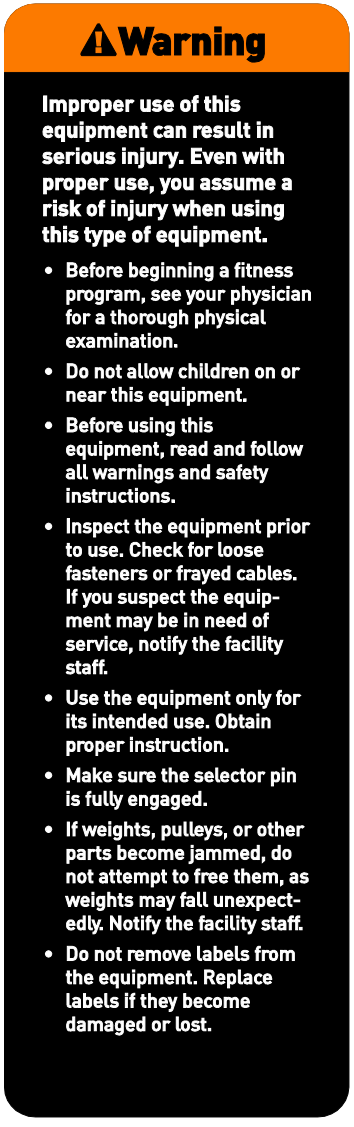

Warning
Improper use of this equipment can result in serious injury. Even with proper use, you assume a risk of injury when using this type of equipment.
• Before beginning a fitness program, see your physician for a thorough physical examination.
• Do not allow children on or near this equipment.
• Before using this equipment, read and follow all warnings and safety instructions.
• Inspect the equipment prior to use. Check for loose fasteners or frayed cables. If you suspect the equipment may be in need of service, notify the facility staff.
• Use the equipment only for its intended use. Obtain proper instruction.
• Make sure the selector pin is fully engaged.
• If weights, pulleys, or other parts become jammed, do not attempt to free them, as weights may fall unexpectedly. Notify the facility staff.
• Do not remove labels from the equipment. Replace labels if they become damaged or lost.

Figura 5: Existe uma versão desta etiqueta de aviso na estrutura do equipamento

Inspeção semanal

Esta secção descreve as tarefas que deve realizar semanalmente para efetuar a manutenção do equipamento. Realize as tarefas seguintes conforme apropriado para a unidade que está a ser submetida a manutenção:

- Limpar profundamente o estofo e deixá-lo em condições de utilização.
- Limpar e lubrificar as barras de desvio.
- Inspecionar os cabos, ligações e tensão.
- Inspeccionar as roldanas.
- Inspecionar a pilha de pesos e o pino do seletor.
- Inspecionar e lubrificar os rolamentos e casquilhos.
- Verificar e lubrificar o ajuste do assento.

Limpar profundamente o estofo e deixá-lo em condições de utilização

Limpe profundamente o estofo semanalmente com um detergente manual à base de lanolina ou um produto de limpeza de estofos, deixando-o em condições de utilização.

Importante: *para limpar os estofos, não utilize produtos de limpeza que possam ter estes ingredientes: solventes, álcool, amoníaco ou petróleo. Em vez disso, utilize um produto de limpeza com um detergente neutro.*

Limpar e lubrificar as barras de desvio

Verifique o estado de limpeza das áreas expostas das barras de desvio. Utilizando um pano seco, limpe qualquer acumulação de sujidade ou graxa das barras.

Observação: no equipamento de musculação Discovery Selectorized, o revestimento deve ser removido para aceder às barras de desvio para inspeção, limpeza e lubrificação (consulte *Remoção do revestimento*).

Lubrifique as áreas expostas das barras de desvio aplicando uma camada ligeira de lubrificante Teflon® em spray. Pulverize o lubrificante para um pano e depois limpe as barras de desvio com o pano. *Tenha cuidado com qualquer spray lubrificante; pode manchar tapetes e vestuário.*

ATENÇÃO: não tente lubrificar as barras de desvio quando o equipamento estiver a ser utilizado. Tentar lubrificar as placas de peso sem desmontar totalmente os pesos pode resultar em lesões graves.

Important: *Do not use petroleum-based lubricants. não utilize lubrificantes à base de petróleo. Estes lubrificantes costumam provocar uma acumulação rápida de sujidade e cabelos nas placas de peso, o que pode fazer com que as placas se colem.*

Inspecionar os cabos, ligações e tensão

Semanalmente, inspecione cuidadosamente os cabos e as ligações e verifique as tensões do cabo. Os pontos seguintes listam o que deve inspecionar especificamente:

- Verifique a terminação do cabo nas pilhas de pesos. Certifique-se de que o parafuso do cabo se encontra roscado no mínimo sete vezes ou a pelo menos 13 mm (½ de polegada), para que não se verifique mais de 19 mm (¾ de polegada) entre o topo da contraporca e a base da cabeça do parafuso. Verifique e ajuste em conformidade. *Certifique-se também de que a contraporca de fixação está presa na haste do seletor.*
- Verifique o cabo, especialmente junto de todas as roldanas, rodas e cames.
- Verifique o cabo que termina no came que está estacionário na maioria dos equipamentos. Inspecione o parafuso que passa através do encaixe final do came para se certificar de que as duas contraporcas estão apertadas uma contra a outra. Verifique também toda a passagem do cabo para verificar se não existe interferência com qualquer estrutura.
- Inspecione a extremidade esférica do cabo onde a ligação do cabo permanece no encaixe da manilha.
- Certifique-se de que cada cabo é ajustado e apertado corretamente no topo das pilhas de pesos.
- Verifique as roldanas do cabo, as ligações da extremidade e os encaixes finais. Certifique-se de que todas as ligações estão apertadas, ajustando a tensão do cabo conforme necessário.

Inspeccionar as roldanas

A Precor utiliza roldanas de desvio de rolamento rígido de esferas para guiar o cabo sem problemas.

Verifique cada roldana quanto a danos, incluindo fendas, lascas ou secções em falta. As superfícies gastas nas roldanas podem provocar danos graves nos cabos e devem ser substituídas ao primeiro sinal de desgaste ou danos.

Certifique-se de que as rodas giram livremente à medida que o equipamento é utilizado. Inspecione cada roldana para ver se existe uma utilização lado a lado excessiva, que indica rolamentos gastos e parafusos de montagem soltos. Se se verificar uma utilização excessiva, remova a roldana para inspecionar os rolamentos e substitua toda a roldana, se necessário.

Inspecionar a pilha de pesos e o pino do seletor

As pilhas de pesos são feitas de placas de precisão maquinadas que foram concebidas como um mecanismo único para as empilhar com precisão. Utilize apenas pesos adicionais fornecidos pela Precor e pinos do seletor de peso.

Inspecione as pilhas de pesos e os pinos do seletor. Limpe cada placa com um pano húmido, conforme necessário. Verifique todas as placas quanto a rebarbas ou danos. Limpe a sujidade e o pó das barras de desvio.

Certifique-se de que o equipamento utiliza apenas o pino do seletor original da Precor. Para além disso, certifique-se de que o pino do seletor pode ser totalmente inserido e retido em cada placa de peso.

Inspecionar e lubrificar os rolamentos e casquilhos

A Precor utiliza rolamentos de elevada qualidade concebidos para aplicações de força e para uma vida útil longa. Efetue o seguinte para proceder à manutenção semanal dos rolamentos e casquilhos do equipamento:

- **Casquilhos de bronze:** a Precor recomenda a utilização de uma pequena quantidade de lubrificante Teflon® em spray para lubrificar estes casquilhos, que normalmente suportam veios rotativos. Pulverize diretamente no veio e, em seguida, rode o veio ao longo da sua amplitude de movimentos total várias vezes. Verifique se os casquilhos se encontram demasiado gastos ou danificados. *Utilize o spray lubrificante de forma cuidadosa; pode manchar tapetes e vestuário.* Limpe o excesso de lubrificante com um pano.
- **Casquilhos poliméricos:** lubrifique os casquilhos poliméricos das barras de desvio aplicando uma camada ligeira de lubrificante Teflon® em spray. Pulverize o lubrificante num pano e, em seguida, passe o pano ao longo do comprimento total da barra de desvio.

  Importante: *não utilize lubrificantes derivados de petróleo nos casquilhos poliméricos.*
- **Pontos centrais do rolamento vedado:** estas localizações estão protegidas do ambiente exterior e não necessitam de lubrificação. Durante a limpeza do equipamento, limpe os eixos e as superfícies do rolamento externas com um pano para evitar a acumulação de pó e transpiração.
- **Casquilhos lineares:** estes casquilhos permitem que as peças mecânicas se desloquem facilmente ao longo das barras de desvio. Inspecione as extremidades de cada barra de desvio para se certificar de que estas se encontram devidamente fixadas e que todos os parafusos estão apertados.

  Limpe as barras de desvio utilizando uma aplicação ligeira de lubrificante Teflon® em spray para remover o pó, cabelos e sujidade.

Verificar e lubrificar o ajuste do assento

Mecanismo de ajuste do assento necessita de pouca manutenção. Contudo, como a segurança do assento é importante para a segurança de um treino, deve verificar a alavanca do assento regularmente para verificar se fica presa quando é utilizada.

Para verificar se a alavanca do assento necessita de lubrificação, eleve o assento ligeiramente enquanto pressiona e solta a alavanca. A alavanca deve voltar ao sítio facilmente. Se a alavanca ficar presa, lubrifique o seu pino central com lubrificante Teflon® em spray. Limpe o excesso de lubrificante com um pano.

Inspeccione o Amortecedor a gás no ajuste do assento quanto a fugas. Substitua-o, se necessário.

Inspeção mensal

Esta secção descreve as tarefas que deve realizar mensalmente para efetuar a manutenção do equipamento. Realize as tarefas seguintes conforme apropriado para a unidade que está a ser submetida a manutenção:

- Inspecionar estruturas e braços de movimento.
- Lubrificar os pinos de ancoragem.

Inspecionar estruturas e braços de movimento

Inspecione as estruturas e os braços de movimento mensalmente para assegurar um funcionamento e uma integridade apropriados. Verifique se existem fendas, tinta lascada ou ferrugem. Retoque as amolgadelas e lascas na tinta conforme necessário. Substitua qualquer componente aos primeiros sinais de desgaste.

Observação: pode encomendar tinta para retocar Precor contactando o Apoio ao cliente. Consulte *Como obter apoio*.

Verifique se existem fendas nas estruturas, especialmente nas juntas. Se forem encontradas fendas, retire imediatamente o equipamento de funcionamento e solicite a reparação a um técnico de manutenção qualificado. Consulte *Diretrizes de segurança importantes para os proprietários* e *Como obter apoio*.

Para remover ferrugem da superfície da estrutura, esfregue ligeiramente com uma lixa fina molhada/seca ou lã de aço fina. Termine com tinta para retocar Precor, se necessário. Mantenha o brilho da tinta com a aplicação de um produto de cera neutra para automóveis.

Para preservar as partes cromadas, chapeadas e revestidas a pó, utilize um produto de limpeza à base de detergente neutro para a remoção de sujidade ligeira e fuligem. Para remover a sujidade e a graxa mais intensas e para polimento, utilize um bom polidor para automóveis. Para remover arranhões e marcas que não removidos pelos métodos acima, utilize um produto de limpeza de cascalho fino. Não utilize solventes, diluente de laca, acetona ou removedor de verniz.

Lubrificar os pinos de ancoragem

Retire o pino de ancoragem completamente e aplique uma pequena quantidade de lubrificante Teflon® em spray. Limpe o excesso de lubrificante com um pano. (Consulte a figura seguinte.)

ATENÇÃO: retirar o pino de ancoragem pode fazer com que a unidade ajuste a posição repentinamente. Para evitar lesões, mantenha as mãos e a cabeça afastadas de peças móveis.

Verifique se o pino de ancoragem está a funcionar e devidamente engatado em cada orifício de ajuste.

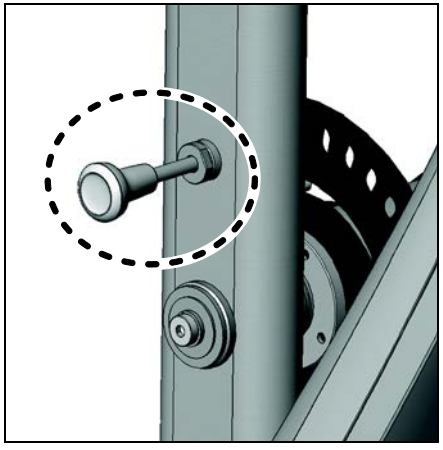


Figura 6: Lubrifique o pino de ancoragem retirando-o

Manutenção anual

Realize estas tarefas anualmente, conforme for apropriado para o seu equipamento:

- Remoção do revestimento.
- Manutenção anual da pilha de pesos.
- Inspecionar e lubrificar os pinos de ancoragem.
- Lubrificar os rolamentos lineares de esferas.

Remoção do revestimento

A linha Discovery Selectorized Line inclui um revestimento de torre de pesos que deve ser removido para efetuar a manutenção descrita neste manual.

***Importante**: não remova o revestimento enquanto o equipamento estiver a ser utilizado.*

Para remover o revestimento, consulte o *Guia de montagem do revestimento* incluído neste manual. Execute os passos de montagem na ordem inversa para remover o revestimento.

Realize a manutenção necessária. Quando tiver terminado, volte a colocar o revestimento.

Manutenção anual da pilha de pesos

Anualmente, a Precor recomenda a desmontagem das pilhas de pesos para as limpar e inspecionar completamente.

- Remova com cuidado o cabo e as barras de desvio das pilhas de pesos. Desmonte totalmente as pilhas de pesos numa área bem ventilada, longe da área de exercícios.
- Inspeccione as placas de peso e limpe-as totalmente. As placas com fendas ou partidas devem ser imediatamente substituídas (consulte *Como obter apoio* para adquirir peças sobresselentes). Limpe cada placa individualmente e inspecione os casquilhos guia.
- Inspecione os casquilhos da placa de peso superior e cada uma das placas de peso individuais e substitua a placa se esta estiver excessivamente gasta ou partida.
- Limpe a haste do seletor e inspecione-a quanto a desgaste e danos.
- Volte a montar as pilhas de pesos.
- Limpe os encaixes (revestimentos) das pilhas de pesos com um pano húmido, conforme necessário. Inspecione todos os elementos de fixação para se certificar de que o revestimento está montado com segurança.

***Importante:** a Precor recomenda que substitua os cabos gastos e danificados durante a manutenção de rotina. Recomenda-se que todos os cabos sejam substituídos anualmente.*

Inspecionar e lubrificar os pinos de ancoragem

Remova o conjunto do pino de ancoragem abrindo a tampa.

ATENÇÃO: retirar o pino de ancoragem pode fazer com que a unidade ajuste a posição repentinamente. Para evitar lesões, mantenha as mãos e a cabeça afastadas de peças móveis.

Verifique se o êmbolo e a mola apresentam desgaste e danos excessivos e proceda à sua substituição, se necessário.

Aplique uma pequena quantidade de lubrificante Teflon® em spray na mola e no êmbolo e volte a instalar todo o conjunto. Aperte a tampa. Limpe o excesso de lubrificante com um pano.

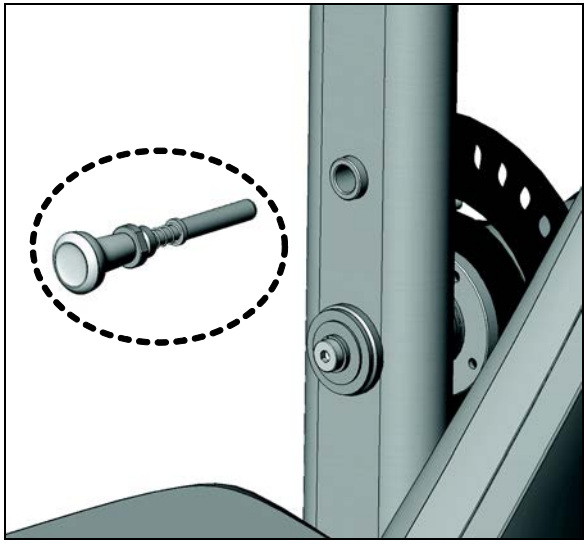


Figura 7: Inspecione os pinos de ancoragem (pino de ancoragem apresentado na vista panorâmica para mais clareza)

Lubrificar os rolamentos lineares de esferas

Alguns equipamentos de musculação possuem rolamentos lineares de esferas.

Lubrifique os rolamentos lineares de esferas com uma graxa tipo NLGI grau 2, aplicando uma cama fina da mesma no eixo por baixo dos rolamentos. Mova os rolamentos e repita a aplicação no lado oposto.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

Precor é uma marca registada da Precor Incorporated.
Copyright 2014 Precor Incorporated.
As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio.
www.precor.com

NAVISO:
A Precor é mundialmente reconhecida pelos seus designs premiados e inovadores de equipamento de exercício físico. A Precor procura activamente obter patentes norte-americanas e mundiais para a construção mecânica e para os aspectos visuais do seu design de produtos. Qualquer parte que considere a utilização de designs de produtos Precor fica, pelo presente, avisada de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos de propriedade uma questão muito grave. A Precor irá processar energicamente toda a apropriação não autorizada dos seus direitos de propriedade.

Manual do proprietário da Discovery™ Series Selectorized Line
CW39037-652 rev B, pt-pt
Outubro 2014

PRECOR®

Assembly Guide

Discovery™ Series Selectorized Line
Seated Dip

Table of Contents

Getting Started 2
Installation Requirements 2
Required Tools 2

Assembling the Equipment 3
Attaching the Weight Tower to the Movement Frame 4
Tightening All Frame Fasteners 7
Stabilizing the Equipment 7

Routing the Cable Assembly 8
Routing the Cable on the Weight Tower 10
Adjusting the Cable Tension 15

Completing Assembly 16
Attaching the Shroud to the Weight Stack 16
Verifying Operation of the Equipment 16

Getting Started

Assembly of each piece of Discovery Selectorized equipment takes about 30 minutes. If this is your first time assembling this equipment, allow more time.

Installation Requirements

WARNING **You will need assistance to assemble this unit. *DO NOT attempt assembly by yourself*.**

Follow these installation requirements when assembling the unit:

- Assemble the unit near the place where you plan to use it.
- Locate the equipment at least 40 inches (1 meter) away from walls or furniture on either side of the equipment, and 40 inches (1 meter) away from objects behind the equipment.
- Set up the unit on a solid, flat surface, so that it remains level and stable. A level unit has fewer malfunctions.
- Open the box and assemble the components in the sequence presented in this guide.
- Insert, align, and thread all fasteners with your fingers. This helps prevent cross-threading. Do not wrench tighten fasteners until instructed to do so.

  Important: *Before you wrench tighten a fastener, check that its head is flush with the surface of the product. If not, cross-threading may have occurred. Do not attempt to rework the assembly as more damage to the equipment will occur. Instead, contact Customer Support as described in Obtaining Service.*

- If you plan to move the unit, get help and use a hand truck.

Required Tools

- Torque wrench that can be fitted with the following hex bits:
  - 7⁄32-inch hex bit
  - 5⁄16-inch hex bit
  - 3⁄16-inch hex bit
  - ½-inch hex bit
  - ¼-inch hex bit
  - 5⁄32-inch hex bit
- Socket wrench that can be fitted with the following sockets:
  - 9⁄16-inch socket
  - 1-inch socket
  - ¾-inch socket
- ¾-inch open-end wrench
- 5⁄32-inch hex wrench
- Torque screwdriver fitted with a #2 Phillips bit

Assembling the Equipment

CAUTION: Proper alignment and adjustment of the equipment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.

Make sure the equipment is stable and placed on a solid surface. The equipment is designed to be freestanding; however, it can be bolted to the floor for extra stability. Precor highly recommends that the equipment be bolted to the floor to reduce the risk of toppling the equipment due to improper use. Since floor construction varies, please consult a professional building engineer for proper fastening.

The following figure identifies the major components of the equipment referred to in this manual.

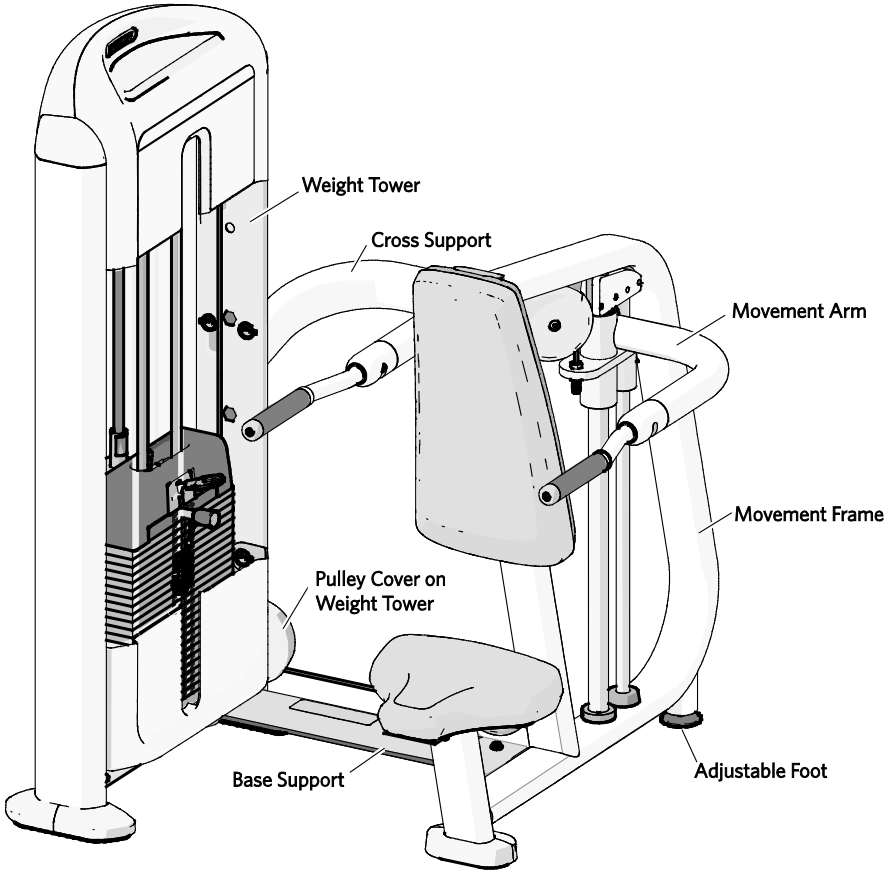


Figure 1: Seated Dip components

Attaching the Weight Tower to the Movement Frame

Note: Do not tighten fasteners until instructed to do so.

Have your assistant hold the movement frame in an upright, balanced position while you complete the following procedure.

To attach the weight tower to the movement frame:

1. Locate the point where the cross support attaches to the movement frame. Using a 5⁄16-inch hex bit, remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers installed there and set them aside.

   Note: The nuts are already attached to the transition plate.

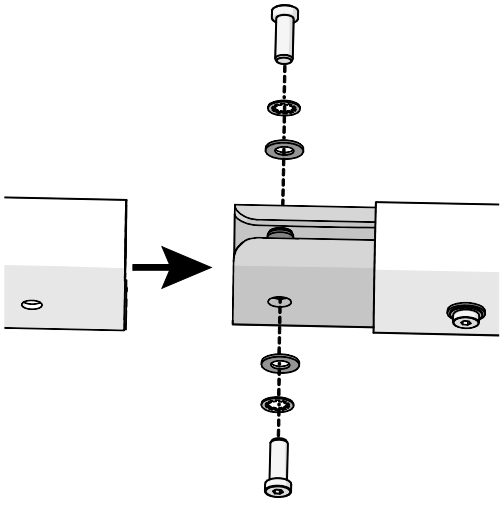


Figure 2: Cross support attachment to movement frame

2. Locate the point where the base support attaches to the movement frame. Using a 5⁄16-inch hex bit, remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers installed there and set them aside.

   Note: The nuts are already attached to the transition plate.

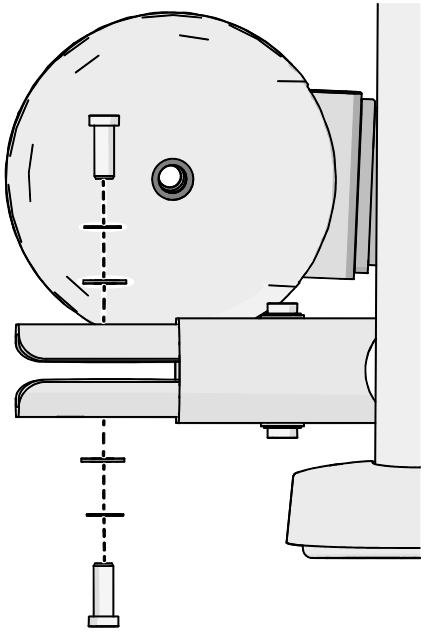


Figure 3: Remove bolts

3. Fit the weight tower to the movement frame by sliding the supports over the transition plates.

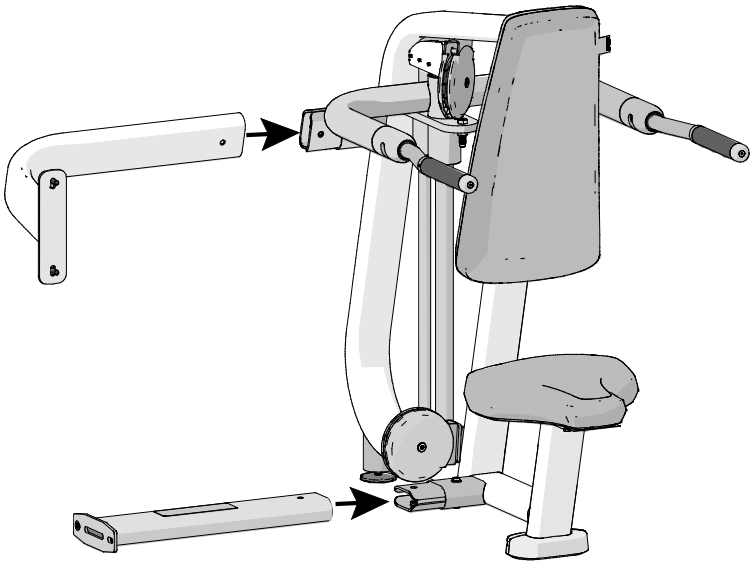


Figure 4: Fit the frame together

4. Attach the cross support to the movement frame using the bolts and washers removed previously. Partially tighten the fasteners.

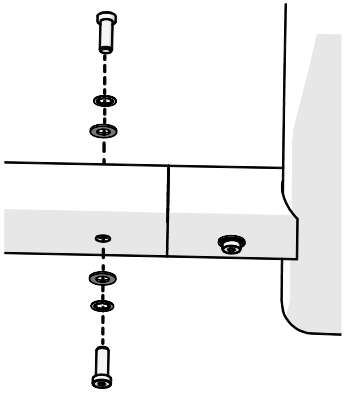


Figure 5: Cross support attachment to movement frame

5. Attach the base support to the movement frame on the underside using the bolts and washers removed previously. Partially tighten the fasteners.

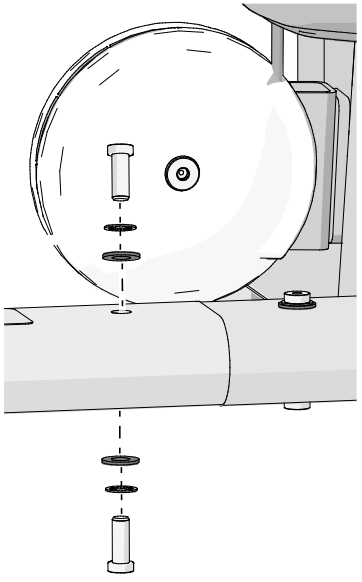


Figure 6: Base support to movement frame attachment

To attach the equipment to the weight tower:

1. Locate the point where the base support attaches to the weight tower. Using a 7⁄32-inch hex bit and a 9⁄16-inch socket, remove the two bolts, four washers, and two nuts installed there and set them aside.
2. Locate the point where the cross support attaches to the weight tower. Using a 5⁄16-inch hex bit and a 1-inch socket, remove the four bolts and two domed washers.
3. Attach the base support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

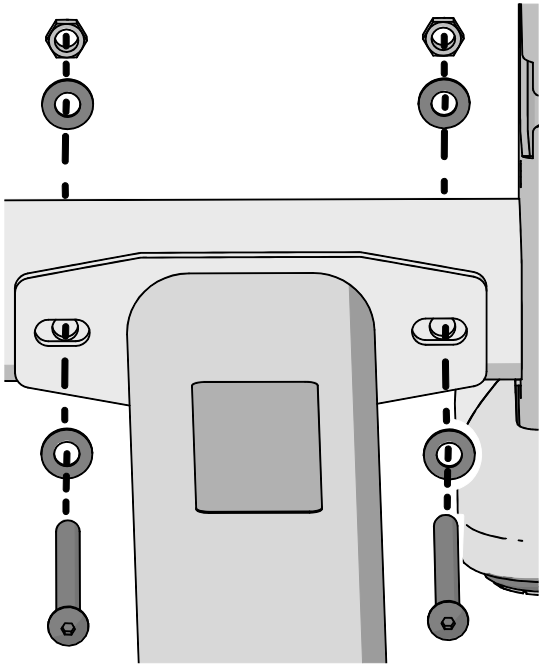


Figure 7: Base support attachment to weight tower

4. Attach the cross support to the weight tower using the fasteners removed previously. Partially tighten the fasteners.

   Note: Be sure to orient the dome washers as shown in the following figure.

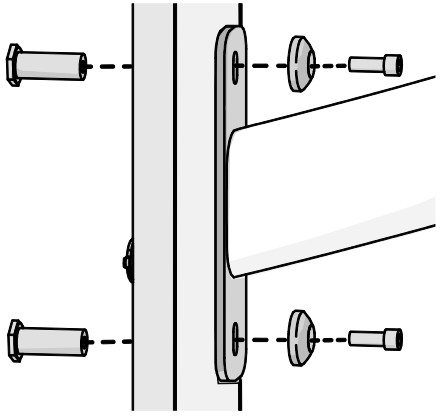


Figure 8: Cross support attachment to weight tower

Tightening All Frame Fasteners

Once you have completed assembly, make sure all loose bolts are tightened. Use the following procedure to fully tighten the bolts that apply to the equipment you are assembling.

Note: Begin with the bolts located on the cross support.

To tighten the equipment fasteners:

1. Tighten the cross support bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit and a 1-inch wrench.
2. Tighten the 5-inch bolts to 250 in-lb (28 N-m) with a 7⁄32-inch hex tip bit and a 9⁄16-inch wrench.
3. Tighten the base and cross support transition plate bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit.

Stabilizing the Equipment

CAUTION: To prevent damage to the equipment foot, tighten it all the way into the frame before moving the equipment.

Use the adjustable equipment foot to ensure the equipment sits level on the floor.

Note: The equipment may have more than one adjustable foot. Use the same instructions to stabilize equipment with multiple adjustable feet.

To adjust the equipment foot:

1. Turn the adjustable foot to the left or right until the equipment sits level on the floor.

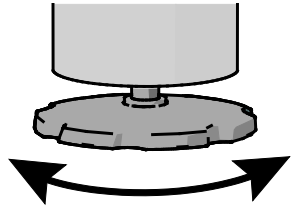


Figure 9: Equipment foot

2. Gently rock the equipment to ensure that it is level. If there is any movement, readjust the foot.

Routing the Cable Assembly

The cable is wrapped in packing material and attached to the equipment frame for shipment. Proper cable routing is shown in the following figure.

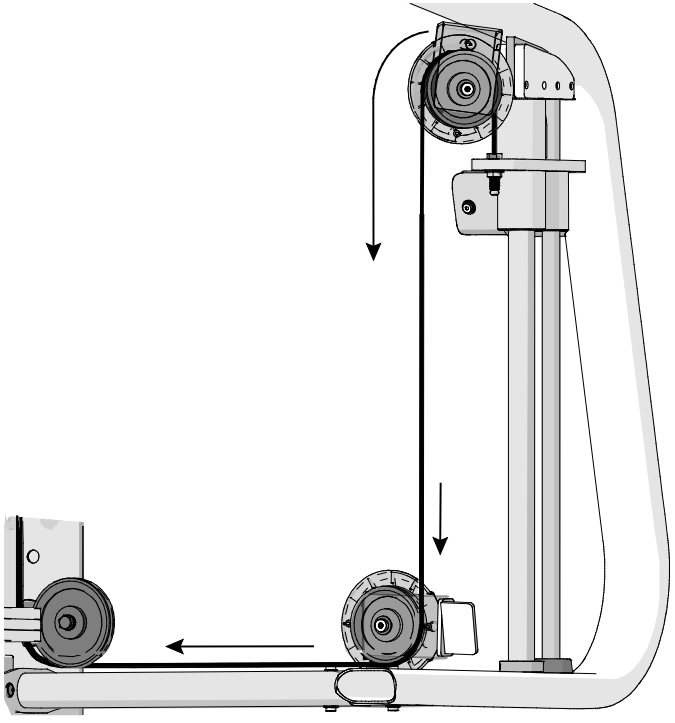


Figure 10: Correct cable routing on movement frame

If necessary, use the following procedure to restore the cable to its original route.

To route the cable on the movement frame:

1. Using a Phillips screwdriver, remove the screws holding the plastic covers on the pulleys.

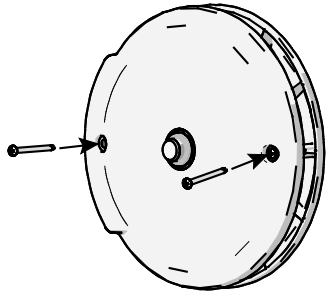


Figure 11: Pulley cover screw location

2. Using a ⅜-inch hex bit and a ¾-inch socket wrench, remove the pulley, bolt, locknut and two washers.

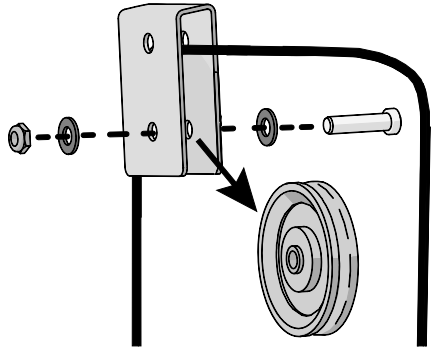


Figure 12: Pulley removal

3. Route the cable through the pulley bracket and around the pulley. Reattach the pulley using the fasteners previously removed and tighten the nut using a ¾-inch wrench.

   Note: You will need to adjust the tension on the cable after it is attached to the weight tower.

4. Using a ⅜-inch hex bit and a ¾-inch socket wrench, remove the pulley, bolt, locknut and two washers.

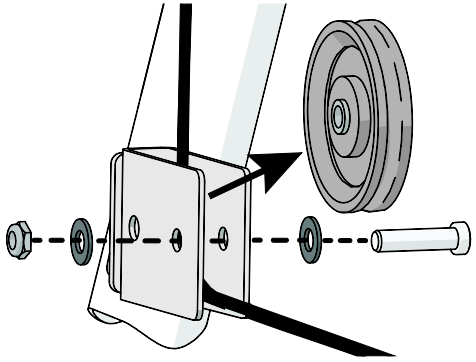


Figure 13: Pulley removal

5. Route the cable through the pulley bracket and around the pulley. Reattach the pulley using the fasteners previously removed and tighten the nut using a ¾-inch wrench.

   Note: You will need to adjust the tension on the cable after it is attached to the weight tower.

6. Using a ⅜-inch hex bit and a ¾-inch socket wrench, replace the pulley and hardware removed previously. Tighten the screw to 500 inch-pounds (56 N-m) of torque.

7. Using a #2 Phillips bit, reattach the pulley covers and screws removed in step 1. Tighten to 10 inch-pounds (1 N-m) of torque.

Routing the Cable on the Weight Tower

The weight tower ships with the kick cover and pulley cover attached.

To route the cable on the weight tower:

1. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the screw and pulley cover and set them aside.

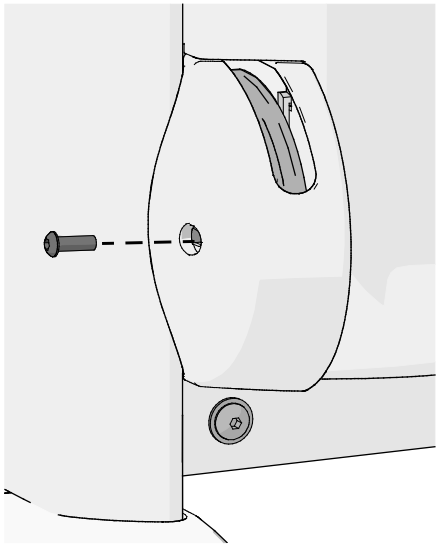


Figure 14: Kick plate pulley cover removal

2. Grasp the kick cover on either side (see arrows in the following figure) and press inward slightly so that the notches on the back of the kick cover unlock from their mounts.

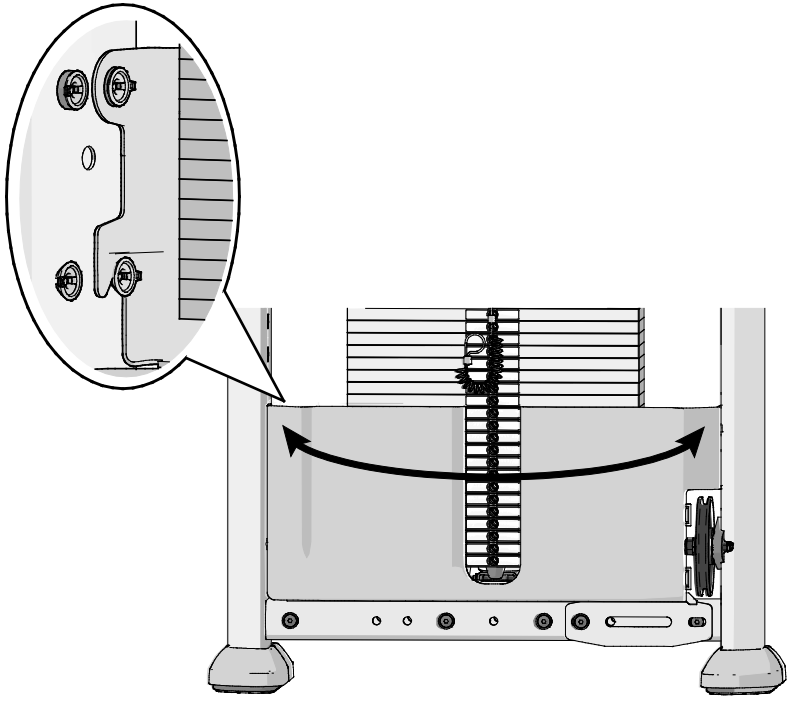


Figure 15: Kick cover removal

3. Gently lift the kick cover and set it aside.

4. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the shoulder bolt next to the pulley. Route the cable around the pulley, then replace and tighten the shoulder bolt.

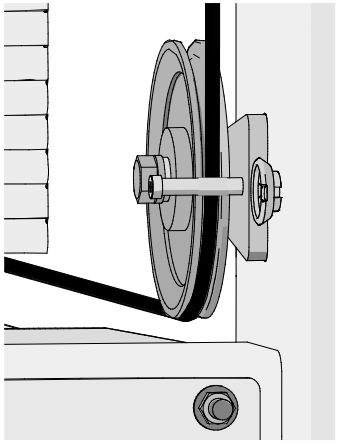


Figure 16: Cable and shoulder bolt position

5. Replace the kick cover and then the pulley cover using a 5⁄32-inch hex bit.

Threading the Cable Through the Top Frame of the Weight Tower

The cable passes through an opening in the top of the weight tower frame, over the pulleys and then back down through the frame to the weight stack. Use the following procedure to remove both cable retainers and the pulley that covers the opening where the cable passes upward through the frame.

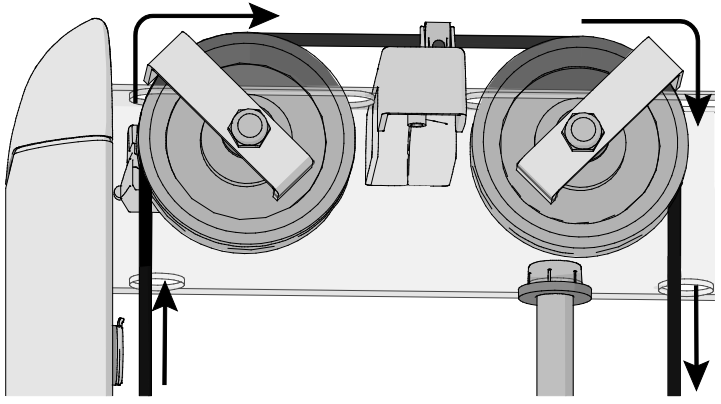


Figure 17: Position of cable over pulleys

To route the cable through the weight tower:

1. Locate the pulley positioned over the opening where the cable will thread *up* through the weight tower. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the bolt, and then remove the pulley and cable retainer.

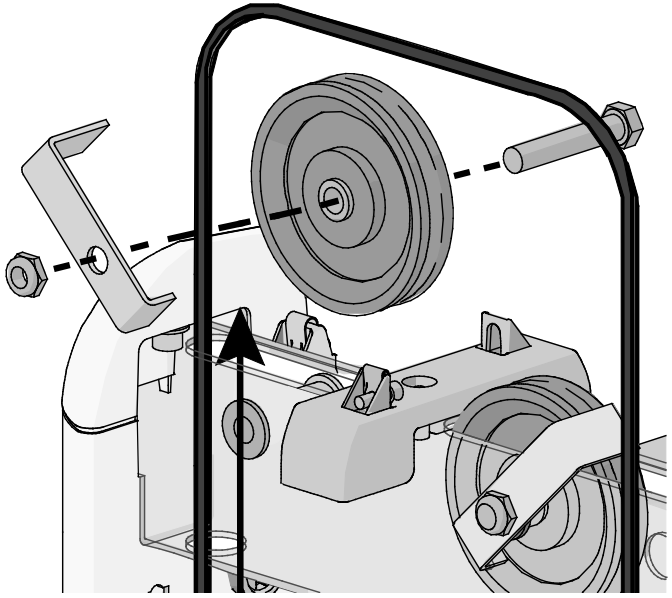


Figure 18: Removal of pulley and cable retainer

2. Thread the cable up through the weight tower frame. Replace the pulley and cable retainer making sure that the cable is positioned in the pulley trough and *under* the cable retaining bracket. Tighten the bolt to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

   Note: When properly installed, the cable retainer keeps the cable securely seated in the pulley. However, the retainer **must not contact the cable** while the cable is under load (for example, during a workout).

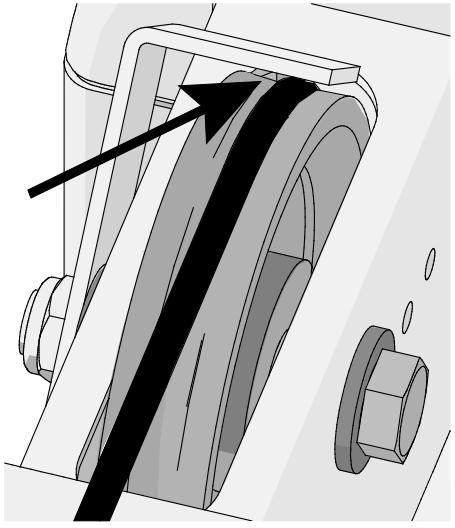


Figure 19: Proper position of cable under cable retainer

3. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the nut and cable retainer on the second pulley.

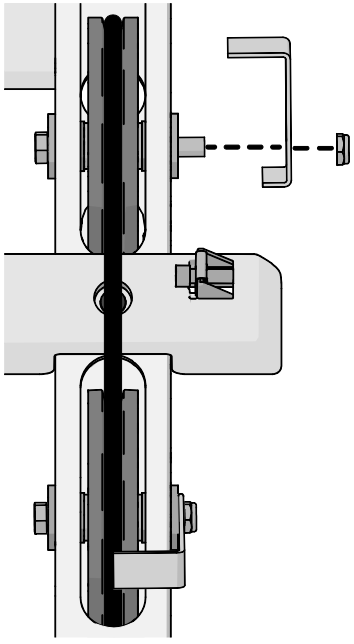


Figure 20: Cable retainer removal

4. Thread the cable over the pulley and replace the cable retainer, making sure that the cable is positioned in the pulley groove and *under* the cable retainer. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, tighten the nut to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

5. Thread the cable down through the opening under the second pulley, as shown in the following figure.

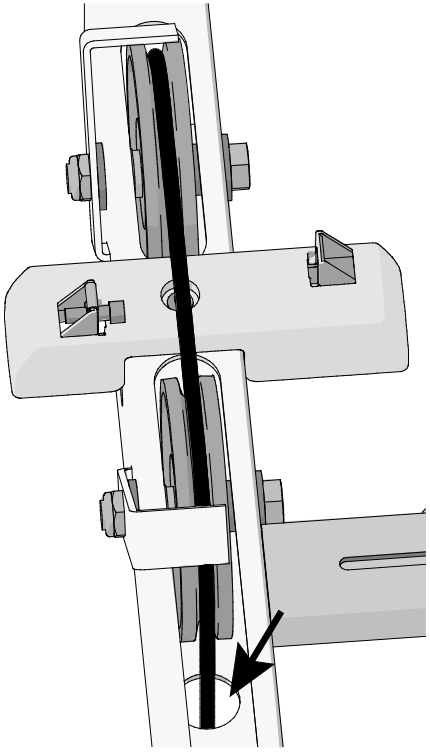


Figure 21: Cable route down through weight tower frame

6. Guide the cable down to the weight stack. Remove and discard the temporary bolt threaded into the selector stem on the weight stack.

7. Insert the cable bolt into the stem and thread it at least 7 threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm).

   Important: *Make sure at least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.*

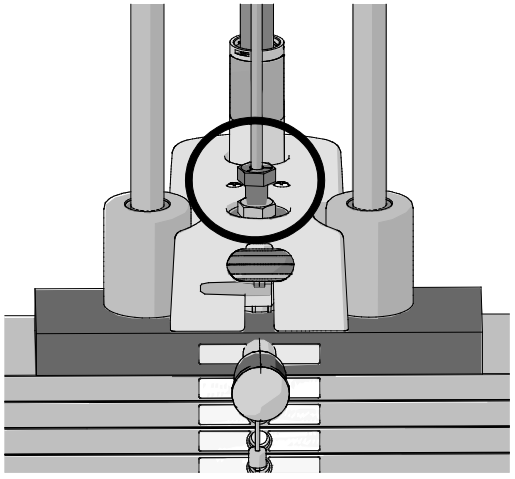


Figure 22: Cable attachment into weight stack

Adjusting the Cable Tension

To adjust the cable tension:

1. Insert the cable bolt into the selector stem until the cable meets the following requirements:
    - No excess slack remains.
    - The cable is just loose enough to permit insertion of the selector pin into each of the weight plates.
    - At least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.
2. Tighten the locking jam nut against the selector stem to 600 in-lb (68 N-m) of torque.
3. Check the adjustment by inserting the weight pin into every weight plate hole. The weight pin should slide easily in and out of each weight plate.
4. Check cable pulleys, end connections, and end fittings. Make sure all connections are tight, adjusting cable tension as necessary.
5. Make sure the cable bolt is threaded at least seven threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm). Refer to the following figure.

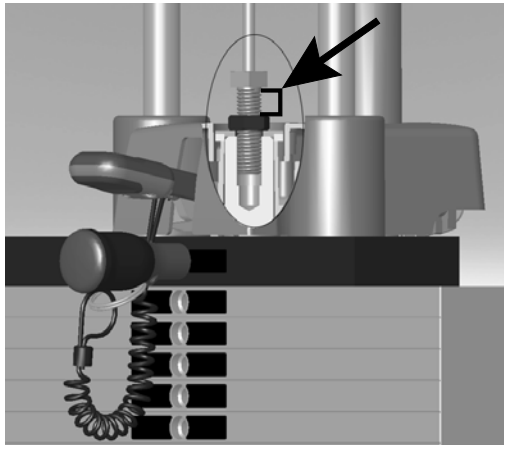


Figure 23: Proper cable bolt insertion

Completing Assembly

Attaching the Shroud to the Weight Stack

CAUTION: Do not use power tools to tighten screws attaching the weight stack shroud components. Using power tools may void the Precor warranty.

A *Shroud Assembly Guide* is included with your equipment. Please refer to these instructions to attach the plastic shroud to your weight stack.

Verifying Operation of the Equipment

Once assembly is complete, verify safe operation by checking the following points:

- Cable tension is correct and the cable is moving smoothly on its pulleys.
- The movement arm is stable and moves smoothly through its range of motion.

CAUTION: If the cable does not slide smoothly throughout its path, stop equipment use immediately and recheck the cable assembly.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

Precor is a registered trademark of Precor Incorporated.
Copyright 2014 Precor Incorporated.
Specifications subject to change without notice.
www.precor.com

NOTICE:
Precor is widely recognized for its innovative, award winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.

Discovery™ Series Selectorized Line AG
Seated Dip
CW39924-102 rev B, en
July 2014